چەندین چیرۆک بۆ لەناوبردنی خەمەکان

مەسعود لەعلی

وەرگێڕانی: بەرهەم ناودەشتی

١

چیروکی دەرمانی: ٣٨چیرۆکی کورت بۆ بەدەستهێنانی چارەنوسی سوزداری

دەروونناسی بەخۆشی ژیان: کۆمەڵە وانەیەک بۆ بەرێوەبەردنی رۆحی و لە ناوبردنی هەستە سلبییەکان

چەند چیرۆکێك
بۆ لەناوبردنی خەمەکان

نوسینی: مەسعود لەعلی
وەرگیرانی: بەرهەم ناودەشتی

چاپی یەکەم
٢٠١٤

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٤٨٠)

ناسنامەی کتێب

- ناوی کتێب: چەندین چیرۆك بۆ لەناوبردنی خەمەکان ١
- نوسینی: مەسعود لەعلی
- وەرگێڕانی: بەرهەم ناودەشتی
- بابەت: ڕێو ڕەسمی ژیان، چیرۆك. لایەنەکانی دەروونناسی.
- بەرگ: فواد کەوڵۆسی
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- ساڵی چاپ: ٢٠١٤
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتیُ کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی: (١١٧٧)ی ساڵی ٢٠١٤ی پێدراوە.

ناونیشان:

سلێمانی ــــ بازاڕی سلێمانی ــــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

ئەی خودای ساتە بێ هاوتاکان
شادی ئەم ساتەکان لێ مەستێنە
(موجتەبا کاشانی)

((پێشەکی))

رۆژێك لە رۆژان، (راستی) بە رووتی لە کۆڵانەکاندا دەسوڕایەوە. هەر لەبەر ئەوە کەس وەریندەگرت و رێگەی نەدەدا بێتە ژوورەوە. هەر کاتێکیش کە کەسێك چاوی پێی دەکەوت، دەستبەجێ رووی وەردەگێڕا و رایدەکرد.

رۆژێکیان، کاتێك کە راستی غەمگین و شڵەژاو بوو، ئاوارەی کۆڵانەکان ببوو، چاوی بە (چیرۆك) کەوت. چیرۆك جلی شیك و رەنگاورەنگی لەبەر بوون. چیرۆك بە بینینی راستی وتی: (بزانم چی بووە؟ بۆچی ئەوەندە خەمباریت؟)

راستی بە رووگرژییەوە وتی: (ئاخ، براکەم، حاڵم خراپە. زۆر خراپە. ئیتر پیر بووم. زۆر پیر بووم. کەس نامگرێتەخۆی. ئیتر کەس ئیشی بە من نییە).

چیرۆك بە بیستنی قسەکانی راستی، وتی: (سەیرکە هاورێی ئازیز، خەڵکی لەبەر پیرییەکەت لێت دوور ناکەونەوە. منیش وەکو تۆ پیرم. بەڵام چەندەی پیرتر ببم، خەڵك زیاتر لە پێشوو دڵیان بە من خۆش دەبێت. من رازێك بە گوێیدا تۆدا ئەدرکێنم کە بیرکردنەوەت ئەگۆڕێت. سەیرکە هاورێی ئازیز، هەمووان خوازیاری گۆڕینی جلی شیکی تۆن.

وەرە دەستە جلێکی جوانت بدەمێ تا لەبەری بکەیت و بزانی ئەو خەڵکەی لە تۆ رایاندەکرد چۆن چۆنی بانگهێشتی ماڵەوەیانت ئەکەن و چۆن پێشوازیت لێدەکەن).

راستی گوێی لە ئامۆژگاریی چیرۆك گرت و جلەکانی لەبەر کرد. لەو کاتە بەدوا، راستی و چیرۆك دەست لەناو دەستی یەکتری بە خۆشی و شادی ژیان و بوونە جوتێکی وەها باش کە هەموو خەڵك کەیفی پێیان دەهات.

هەستی شادی و زیتەڵی بەرزترین دۆخی رۆحییە و خۆشبەختی دوایین ئامانجمانە لە ژیاندا. لە راستیدا ئەوەی کە ئەنجامی دەدەین و ئەوەی کە دەبین و ئەوەی کە بەدەستی دێنین بۆ جێگیربوونە لە دۆخێکی رۆحیدا.

بە گوێرەی ئەوەی کە وتم، لە دڵی هەر چیرۆکێکدا، راستییەك شاراوەتەوە. لە هەر راستییەکیشدا پەیامێك هەیە و لە ئەنجامی ئاوێتەبوون و هەماهەنگی راستی و چیرۆکدا فەزا و دەرفەتێکی گونجاو دێتەکایەوە بۆ تەحەداکردنی کێشەکان و نموونە فیکرییە هەڵە و رووخێنەرەکان و خستنەروو و جێگیرکردنی ئەو ئاسۆ زیهنییانەی کە ئارامی، ئاسایش و ئاسودەییمان بۆ دەهێننەکایەوە.

ژیان بە شادی بابەتی بنچینەیی ئەم کتێبەیە و چیرۆك و دراماکانی ئامرازێکن بۆ دۆستان و هاورێیان (ناڵێم خوێنەران)ی ئازیزم تاوەکو لە هەلومەرجی سەخت و ناهەمواری ژیاندا بە سوود لێوەرگرتنیان وێرای بەرێوەبردنی راست و دروستی بیر و تێروانینەکانی خۆیان، بە ئارامی، هیوا، جۆش و خرۆش و گەشبینی لە رێرەوی ژیاندا بەرەوپێش بچن.

لەگشت شوێنێک شادومانی لەپشتی دەرگایە کردنەوەی دەرگا هونەرە

لەگەڵ رێزدا

مەسعود لەعلی

چیرۆكێك بۆ ئەو ڕۆژانەی كە لە دەرەوە بەدوای دڵخۆشی و تەندروستیدا دەگەڕێت:

شاری بیرەكان

گەورەترین رازی خۆشبەختی و ئارامی ئەمەیە: خۆشبەختی بەندە بەوەی كە هەین نەك بەوەی كە هەمانە. لە كۆتاییدا دەبێ بۆ هێنانەكایەی شادی و ئاسایشی سەقامگیر چاومان لە ناخی خۆمان بێت و لەبری سۆراخكردنی گەمەی دەرەوە **(بەدەستهێنانی شتەكان)** لەسەر خۆمان كار بكەین و لە رێگەی پەروەردەكردنی بەهرەكان و هێنانەكایەی ئەو تەواوترین نوسخەیەی كە لە خۆمان سۆراخی دەكەینْ بگەینە ئارامی و دڵنیایی دەروونی و بەلآم چیرۆكی شاری بیرەكان:

دانیشتووانی ئەم شارە وەكو هەموو شارەكانی سەر ئەم گۆی زەوییە مرۆڤەكان دروستیان نەدەكرد، بەڵكو دانیشتووانی ئەم شارە، بیر بوون، بیری زیندوو...ئەگەرچی لە دواجاردا هەر بیر بوون.

ئەم بیرانە لە یەكتری جودا بوون، نەك بەهۆی ئەو شوێنەی تیایاندا هەڵكەنرابوون بەڵكو بەهۆی لێوارە بەردچین كراوەكانیان كە بە دنیای دەرەوەیان دەبەستنەوە. هەندێ لەوانە ئەو بیرانە زۆر دەوڵەمەند بوون و هەروەها لێوارەكانیان بە مەرمەڕ و كانزای جوان رازێنرابوونەوە و هەندێكی تریان بیری هەژار و لێوارەكانیان بە خشتی بچوك و تەختە و هەندێكیشیان لە

بیرە هەژارەكانیش لاوازتر بوون و لێواریان نەبوو و تەنیا چاڵێك بوون لەناو زەویدا.

پەیوەندیی نێوان دانیشتووانی ئەم شارە لە ڕێگەی لێوار بۆ لێوار بوو و بەمشێوەیە هەواڵەکان زۆر بە خێرایی لەنێوان دانیشتووانی شار لە خاڵێکەوە بۆ خاڵێکی تر بڵاو دەبووەوە. ڕۆژێکیان، نەریتێك کە بە دڵنیاییەوە لە یەکێك لە شارە بچوکەکانی مرۆڤەکاندا باوی سەندبوو کەوتە ناو ئەم شارەوە. بەپێی ئەم نەریتە نوێیە هەموو ئەو کەسانەی کە تێرامانی ناوەوەیان لە تێرامانی دەرەوە زیاتر بوو، لە هەمووان زیاتر شانازییان بەخۆیانەوە دەکرد، چونکە لەسەر بنەمای ئەم نەریتە، گرنگترین شت، ئەوە بوو کە لەناوەوەدا هەبوو نەك شتە ڕواڵەتی و دەرەکییەکان.

شتێك نییە لە دەرەوە ڕزگارت بکات، شتێك لە دەرەوە نییەکە بتوانێت ئارامیت پێ ببەخشێت.

بەمشێوەیە، بیرەکان دەستیانکرد بە پڕکردنەوەی خۆیان لە شتە جیاجیاکان...هەندێکیان خۆیان لە شتی وەکو ئاڵتون و بەردی گرانبەها و جوان دروستکرد و هەندێکی تر ناوەوەی خۆیان لە ئامرازی ناو ماڵ و ئامێری میکانیکی پڕ کرد و هەندێکیشیان پڕژانە سەر هونەر و ناوەوەیان بە تابلۆ و پیانۆکان و پەیکەری ساختە ڕازاندەوە و لە کۆتاییدا ڕۆشنبیران، خۆیان لە کتێبەکان و بەیاننامە جیاجیاکانی کتێبخانەکان و ئایدۆلۆژیاکان و هەروەها گۆڤار تایبەتمەندەکان پڕ کرد.

ماوەیەك تێپەڕی...

زۆربەی بیرەکان ئەوەندە پڕ ببوونەوە کە چیتر نەیاندەتوانی زیاتر لەوە لە خۆیاندا جێ بکەنەوە.

بیرەکـان هــەموویان وەکـو یـەك نـەبوون، هەنـدێکیان لەگـەڵ هەلومـەرجی هەنوکەییدا خۆیان گونجاند و هەڵبـەت هەندێك بیریـش هـەبوون کـە پێیـان وابـوو ناچارن بۆ درێژەپێدانی ئـەم بارودۆخـە، هەنـدێ شـتی زیـاتر لـەناو خۆیانـدا جـێ بکەنەوە.

تا ئەوەی کە هەندێکیان کە لەم بوارەدا پێشرەو بوون، ئـەوەیان بـەبیر داهـات لەبری چڕکردنەوەی ناوەرۆك، رووبەری ناو خۆیان زیاد بکەن و فراوان ببن.

هێشتا کاتێکی زۆر بەسەر کارپێکردنی ئەم بیرۆکەیەدا رەت نـەببوو کـە هـەموو بیرەکان زۆرترین وزەی خۆیان بۆ فراوانتربوونی خۆیان تەرخان کرد تا ئـەوەی کـە بتوانن فەزایەکی زۆرتر لەناو خۆیاندا بهێننەکایەوە.

رێگەچارەیەکی نوێ

بیرێکی بچوك و دوورەدەست، کاتێك بینی هاوڕێکانی لەڕادەبەدەر فراوان بوون، لەبــەر خۆیــەوە وتــی ئەگــەر ئــەوان بەمشــێوەیە لەســـەر گـــەورەبوون و هەڵئاوســانی خۆیــان بــەردەوام بــن، بـەزوویی هەرچـواردەوریان دادەڕمێـت و هەریەکـەیان پێناسـی خۆیـان لەدەسـت دەدەن.



بیرە بچوکەکە لەم ساتەدا بیری لەوە کردەوە کە رێگەچـارەیەك بـۆ زیـادکردنی رووبەرەکەی ئەوەیە کە فراوان ببێت بەڵام نـەك لە سۆنگەی فراوانییــەوە بــەڵکو لــە رووی قووڵاییەوە. کەواتە دەبێ لەبری فراوانتربـوون، قـووڵتر ببین. بـەڵام بـەزوویی بۆی دەرکەوت ئەو شتانەی کە لە ناوەوەیدا بوونیان هەیە رێگری قووڵبوونەوەین. بۆیە

دەبێ قوولتر ناوەوەی بەتاڵ بکاتەوە. ئەو سەرەتا لە بەتاڵبوونەوە دەترسا بەڵام دواتر کاتێك بینی رێگەیەکی تر بوونی نییە، بۆ قووڵبوونەوە، دەستیکرد بە بەتاڵکردنی خۆی لە هەموو ئەوەی کە هەیبوو و ئەوانیتر بە کۆکردنەوەی ئەو شتانەی کە ئەو لە خۆی ئەیکردنە دەرەوە، بەهێزتر دەبوون. لەپڕ رۆژێکیان ئەو زۆر سەری سوڕما، چونکە لەناوەوەیدا، واتە قووڵاییەکانی بوونی، هەستی بە هەڵقولینی ئاو کرد!

تا ئەو ساتە هیچ بیرێك ئاوی تیادا پەیدا نەبوو.

کاتێك سەرسوڕمانەکەی کەم بووەوە، دەستیکرد بە تەرکردنی دیوارەکانی دەوری تا ئەوەی کە ئاو گەیشت لێوارەکانی و سەرەنجام ئاو لەناوەوەڕا بەرەو دەرەوە لێوانرێژ بوو.

شارەکە جگە لەو کاتانەی کە باران دەباری هیچ کاتێك تەڕاو نەبوو و هەر لەبەر ئەم هۆکارە وشك بوو.

بەمشێوەیە، زەوییەکانی دەوروبەری گیانیان بەبەردا هاتەوە و بێدار بوونەوە. تۆوەکان چەکەرەیان کرد و رووەکە بچوکەکان پەیتا پەیتا گەشەیان کرد و بوونە درەخت. بە کورتی، ژیانێکی رەنگاوڕەنگ لە دەوروبەری بیرەکە هاتە کایەوە، شوێنێك کە ناویان نا داغستان.

هەمووان پرسیاریان لێکرد: ئەم جوانییە بێ هاوتایەت چۆن بەدەست هێنا؟ و ئەو لە وەڵامدا وتی: (هیچ موعجیزەیەك لەئارادا نییە، **تەنیا دەبێ سۆراخی ناوەوەت بکەیت، بەرەو قووڵاییەکان...**

زۆر کەس حەزی ئەوەیان هەبوو کە وەکو ئەو بیرە بەردەوام بن بەڵام زۆر زوو لەم رێگەیە پاشگەز بوونەوە، **چونکە بۆ رۆیشتن بۆ قووڵایی دەبوایە لە سەرەتادا**

خۆیان بەتاڵ بکەنەوە. بۆیە درێژەیان بە فراوانتربوون دا و هەموو جارێك زیاتر لە پێشوو بۆ پڕکردنی خۆیان کەڵکیان لە شتە جیاجیاکان وەردەگرت.

لەوبەری شار، بیرێکی تریش بڕیاریدا سەرکێشییەکی وەها بکات. بەتاڵبوونەوە...و ئەویش سەرەنجام گەیشتە ئاو...و پاشان ئاوی ئەو بیرەش بەرەو دەرەوە هەڵقولا و دووەمین پانتایی سەرسەوزی لەوبەری شار هێنایە کایەوە...

لێیان پرسی: کاتێك ئاوی ناوەوەت تەواو بوو چی ئەکەیت؟ لە وەڵامدا وتی: (کتومت نازانم چی روودەدات بەڵام لە ئێستادا چەندەی ئاوی زیاتر بەرز بکەمەوە، ئاوێکی زیاتر دەردەقوڵێت).

چەند مانگێك بەسەر ئەم رووداوەدا تێپەڕی تا ئەوەی کە رۆژێکیان بە رێکەوت ئەو دوو بیرە بۆیان دەرکەوت ئەو ئاوەی لە قووڵایی بوونیاندا دۆزیوویانەتەوە یەکە...**واتە ئاوی هەردووکیان لە یەك دەریاچە یان یەك سەرەی ژێر زەوی سەرچاوە دەگرێت.**

ئەوان بۆیان دەرکەوت کە ژیانێکی نوێ بۆیان دەستیپێکردووە. چونکە نەك تەنیا وەکو ئەوانیتر دەیانتوانی لە رووی دەرەوەڕا پەیوەندییان پێکەوە هەبێت **بەڵکو ئەم گەڕانە ناوەکییە، بواری پەیوەندییەکی ناوەکیشیان بۆ رەخساندبوو،** پەیوەندییەکی قووڵ لە خاڵێکی نوێدا کە تەنیا لەنێوان خۆیاندا بەرقەرار بوو.

ئەوانەی کە بوێریی بەتاڵکردنەوەی ناوەوەیان خۆیان هەیە و لە قووڵایی بونیاندا دەگەڕێن، هەر ئەوانەن کە دەتووانن ببەخشن.

بەهەشت و دۆزەخت لـــە گەڵتە لە پێستدا
بۆچی هاوڕێ دەگەڕێیت لە دەرەوە خۆتدا

چیرۆکێك بۆ درککردنی ئەو راستییەی کە ئێمە لە رۆحیەتی خۆمان بەرپرسین:

شادمانی هەڵبژاردنە

ژنێکی ٩٢ ساڵان لەبەرئەوەی مێردەکەی کۆچی دوایی کردبوو چارەیەکی نەبوو جگە لەوەی بچێتە خانەی بەساڵاچووان.



ماوەیـەکی درێـژ لـە سەرانسـەری خانـەی بەساڵاچـوواندا وەسـتا تـا سـەرەنجام پێیـان وت ژوورەکـەی ئامادەیە. کەسێك کـە لـە ڕاڕەوەکـەدا یـاوەری دەکـرد باسـی بـارودۆخی ژوورەکەی بۆ کرد. ژنە بەساڵاچووەکە وتی: (زۆر باشە. زۆر حەزم لەم ژوورەیە).

یاوەرەکەی پێی وت: (بەڵام تۆ هێشتا ژوورەکەت نەبینیووە).

ژنە بەساڵاچووەکە لە وەڵامدا وتی: (هیچ گرنگ نییە، بەختەوەری شتێکە کە لە پێشدا بڕیاری لەبارەوە ئەدەین.

ئەمەی کە چەنێك ژوورەکەمم خۆش دەوێت پەیوەندی نییە بەوەی کە ئامرازەکـانی ناوی چۆن دانراوە. گرنگ ئەوەیە کە من ئاگایی خۆم چۆن دەخەمە کار.

لەوانەیە ئەو گەورەترین ئەفسانەیەی كە بە هەڵە لەناو هەموو كۆمەڵگە مرۆییەكاندا هەیە ئەوە بێت كە هەستەكان و حاڵەتە سۆزییەكان شتێكن كە بەبێ ئیرادە و هەڵبژاردنمان و لەلایەن تاكەكان و هەلومەرجی دەرەكی بەسەرماندا دەسەپێنرێن. **لەئەنجامدا ئەم باوەڕەی مرۆڤ وەكو گەرمی پێوێك لەقەڵەم دەدرێت كە بەلەبەرچاوگرتنی هەلومەرجی دەرەكی كاردانەوە دەخاتەڕوو.**

جۆش و خرۆش شتێك نییە كە لە دەرەوەڕا بسەپێنرێت بەڵكو دەرەنجامی كردار و كاردانەوەی ناوەوەی زانین و جۆری بیركردنەوەیە. ئێمەش لە هەموو ئەو هەستانە بەرپرسین كە لە ژیانی رۆژانەماندا ئەزموونیان دەكەین.

دوایین ئازادیی مرۆڤ، هێزی هەڵبژاردنی تێڕوانینە لە كۆمەڵێك هەلومەرجی دیاریكراو.

(ڤیكتۆر فرانكل)

هەستەکان و کاردانەوەکانی خۆتان هەڵبژێرن

هەستەکانی تۆ سۆزی نین کە لەخۆوە لە بوونتاندا بێنە کایەوە. هەستەکانی تۆ ئەو کاردانەوانەن کە خۆت هەڵیاندەبژێریت. ئەگەر جڵەوی هەستەکانی خۆتدا لەدەستدا بێت، ناچار نابیت ئەو کاردانەوانە هەڵبژێریت کە لە زیانتانە. هەر جارێك بزانیت کە ئەتوانیت هەستەکانی خۆت هەڵبژێریت، ئەوا کەوتویتە شەقامی هۆشیاری، شەقامێك کە تیایدا هیچ ڕێگەیەکی فەرعی بەرەو شکستی دەروونی نییە. ئەم ڕێگایە، ڕێگایەکی تازەیە چونکە لەگەڵ بڕینی ئەو شەقامە بۆت دەردەکەوێ کە هەر سۆزێك جۆرێکە لە هەڵبژاردن نەك هاوکێشەیەك لە هاوکێشەکانی ژیان. ئەم تێگەیشتنە بنەمای ئازادیی کەسی پێکدەهێنێت. تۆ دەتوانیت بە چەکی لۆژیك ڕووبەڕووی ئەفسانەی سۆزە کۆنترۆڵنەکراوە مرۆییەکان بیتەوە. بە سوودوەرگرتن لە پێوەرێکی لۆژیکیی سادە (پێوەر هاوکێشەیەکە لە لۆژیکدا کە تیایدا دۆزێکی گەورە و دۆزێکی بچوك و ئەنجامێك هەیە کە لە کۆکبوونی ئەو دوو دۆزە دێتە بەرهەم) دەتوانیت بیر و هەستی خۆت بگریتە دەست.

> **تۆ دەتوانیت ئاستی هۆشی خۆت لەسەر بنەمای چۆنایەتی هەڵبژاردنی هەستی خۆت لە هەلومەرج و بارودۆخی سەختدا هەڵسەنگێنیت.**

پێوەری لۆژیکی

گەورە: ئەرستۆ پیاوە

بچوك: هەموو پیاوان ریش و سمێڵیان هەیە

ئەنجام: ئەرستۆ ریش و سمێڵی هەیە.

پێوەری نالۆژیکی

گەورە: ئەرستۆ ریش و سمێڵی هەیە

بچوك: هەموو پیاوان ریش و سمێڵیان هەیە

ئەنجام: ئەرستۆ پیاوە

ئاشکرایە کە دەبێ لە سوودوەرگرتن لە لۆژیکدا لەوە وردبیتەوە کە **(گەورە)** و **(بچوك)**ی تۆ پێکەوە کۆك بن. لە پێوەری دووەمدا ئەرستۆ دەشێ مەیمونێك یان مشکە کوێرێکی سمێڵدار بێت. لە خوارەوە راهێنانێکی لۆژیکی ئەهێنینەوە بۆئەوەی ئەو بیروباوەڕەی کە تۆ ناتووانیت جڵەوی دنیای سۆزیی خۆت بگریتە دەست بۆ هەمیشە فەرامۆش بکەیت:

گەورە: من دەتووانم بیروباوەڕەکانم کۆنترۆڵ بکەم

بچوك: هەستەکانی من دەرەنجامی بیروباوەڕمن

ئەنجام: من دەتووانم هەستەکانم کۆنترۆڵ بکەم

لەم پێوەرەدا، گەورە روونە. چونکە تۆ ئەو توانایەت هەیە کە بیر لەوە بکەیتەوە کە هەڵیدەبژێریت. ئەگەر بە رێکەوت بابەتێك بێتە مێشکتانەوە (هەڵبەت ئەمەش بە هەڵبژاردنی خۆتانە ئەگەرچی هۆکارەکەی نەزانیت).

دیسان ئەو هێزەت هەیە کە لە مێشکتی ببەیتە دەرەوە و دیسان دنیای بیری خۆت لەدەستتدا بێت.

ئەگەر کێشەکانمان لەلایەن ئەوانیترەوە بهێنرایەتە کایەوە ئەوا پارەیەکی زۆرمان بەخەرج دەدا تا بیانبەینە لای دەروونشیکارێك.

دەشێ من بە تۆ بڵێم بیر لە بزنە کێوییەکی پەمەیی بکەرەوە و تۆ بە رەنگی سەوز بیهێنیتە پێش چاوی خۆت، یان تەنانەت لە حاڵەتی حەزکردندا بیر لە شتێکی تر بکەیتەوە. تەنیا خودی تۆ هەڵبژاردنی ئەو شتەت لەدەستدایە کە وەکو فیکر دێتە ناو مێشکتەوە. ئەگەر باوەڕیش ناکەیت ئەوەندە بەسە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەیتەوە: (ئەگەر تۆ جڵەوی بیروباوەڕی خۆت بە دەست نییە، کێ ئەو جڵەوەی بەدەستە؟ هاوسەرت، سەرۆکت یان دایکت؟ و ئەگەر ئەوان جڵەوی بیروباوەڕی تۆیان بەدەستە کەواتە بۆ چارەسەرکردنی نیگەرانییەکانتان بیانننێرن تاوەکو دەستبەجێ حاڵتان باش ببێت. بەڵام دەزانیت وەها نییە.

ئەگەر بە وردی تاووتوێی بکەیت بۆت دەردەکەوێت کە دۆزی بچوکی تۆش جێی گومان نییە. چونکە هەمووان هەموو توێژینەوە زانستییەکان تاوەکو ئەمڕۆ و هەروەها هەموو ئەقڵێکی تەندروست پشتڕاستی دەکاتەوە.

تۆ ناتووانیت هیچ جۆرە هەست و سۆزێکت هەبێت مەگەر ئەوەی کە پێشتر فیکرێك لەبارەیەوە بە مێشکتدا هاتبێت. هەست کاردانەوەیەکی سروشتییە لەبەرانبەر بیرۆکەیەکدا. ئەگەر بگریت، سور بیتەوە، لێدانەکانی دڵت زیاد بکات یان هەر جۆرە کاردانەوەیەکی سۆزیی تر پیشان بدەیت، پێشتر لە ناوەندی بیرکردنەوەی خۆتەوە ئاماژەیەکت وەرگرتووە.

هیچ کەسێك بەبێ هاتنەناوی دەزگای بیکردنەوەی ناتووانێت هیچ جۆرە هەستێك لە بوونی خۆیدا ئەزموون بکات. بەمشێوەیە دەبینیت کە دۆزی بچوکی تۆ راست و دروستە. **هەر جۆرە هەستێك لە بوونی تۆدا دێتە دوای بیرکردنەوەیەکی پێشوو و بەبێ مێشك ناتووانیت هیچ جۆرە هەستێکت هەبێت.**

ئەنجامگیرییەكەی تۆش حاشاهەڵنەگر و راستە. چونكە بەلەبەرچاوگرتنی ئەوەی كە تۆ چاودێریت بەسەر بیركردنەوەی خۆتەوە و هەستەكان لە ئەنجامی بیركردنەوەدا بەرهەم دێن، كەواتە دەتووانیت هەستەكانی خۆت جڵەو بكەیت. بە تاووتوێكردنی بیروباوەڕت دەتووانیت هەستەكانی خۆت جڵەو بكەیت.

بە دەربڕینێكی تر، تۆ بڕوات وایە كە هەندێ لە رووداوەكان یان هەندێ خەڵك دەبنە هۆی خەم و نارەحەتیت؛ لەكاتێكدا كە ئەم بیروباوەڕە راست نییە.

تۆ بەو بیركردنەوەیەی لەبارەی هەندێ رووداوەكان یان هەندێ خەڵك هەتە، خۆت دڵتەنگ دەكەیت.

هیچ كام لە ئێمە ناتووانیت دنیا كۆنترۆڵ بكەین بەڵام دەتووانین كاردانەوەكانی خۆمان لەبەرانبەریدا كۆنترۆڵ بكەین.

(سوزان جیفەرز)

بۆئەوەی ببیتە مرۆڤێكی سەربەست و تەندروست، دەبێ فێر بیت بە جۆرێكی تر بیر بكەیتەوە. هەركاتێك كە تووانیت بیركردنەوەت بگۆڕیت، هەستە نوێكانت دەست دەكەن بە چەكەرەكردن و ئەو كاتە دەتووانیت هەنگاوی سەرەتایی لە رێگای **ئازادیی كەسیی** خۆت هەڵگریت.

بۆئەوەی بتووانین نیگایەكی نزیكترمان لە پێوەر هەبێت، نموونەی كارمەندێكی گەنج تاووتوێ دەكەین كە زۆربەی كات بەدەست ئەو بیركردنەوەیە دەناڵێنێت كە سەرۆكەكەی بە كەسێكی گەمژە لەقەڵەمی ئەدات. ئەم گەنجە زۆر خەمبارە چونكە سەرۆكەكەی بە سوك سەیری دەكات. بەڵام ئەگەر ئەو تێڕوانینی سەرۆكەكەی نەزانیایە ئایا دیسان هەر خەمبار دەبوو؟ هەڵبەت نەخێر. سەرەڕای ئەمە، ئەو بە باوەڕەی كە تێڕوانینی ئەوانیتر لە تێڕوانینی خۆی باڵاتر و گرنگترە، هۆكارەكانی خەم و نیگەرانیی خۆی هێنایە كایەوە.

گرنگ نییە لە ژیانی تۆدا چ رووداوێکت بەسەر دێت گرنگ ئەوەیـە چـۆن رووبەڕووی ئەم رووداوە بیتەوە.

تـۆ بـە رۆشـنبیرییەك گەشـەت کـردووە کـە تیایـدا فێریـان کردوویـت بەرپرسـی هەستەکانی خۆت بیت:

(تۆ هەستی من بریندار دەکەیت)

(تۆ نارەحەتم دەکەیت)

(ئەو وەزعم تێکدەدات)

(تۆ بوویتە هۆی ئەوەی کە لای ئەوانیتر گەمژە دەربکەوم).

ئێسـتا پێڕسـتی سـەرەوە بـە شـێوازە راسـتەکەی بنووسـە، بـەجۆرێك کـە دووبارەکەرەوەی ئەو راستییە بێـت کـە تـۆ بەرپرسـی خۆتیـت و هەسـتەکانی تـۆ بەرهەمی بیروباوەڕ و تێڕوانینەکانی تۆیە لەبارەی پرسە جیاجیاکانەوە.

(من هەستەکانی خۆم لەو بیروباوەڕەی کـە لـەبارەی کاردانـەوەی تـۆ هـەمبوو، ئازار دا).

(من خۆم هەستی خۆم تێکدەدەم)

(دەتووانم هەستەکانم جڵەو بکەم، بەڵام بڕیارمداوە کە پەرێشان و شڵەژاو بم).

(هەرکاتێك کە نزیکی ئەوم خۆم تورە دەکەم).

(تێڕوانینی تۆم بەرانبەر بە خۆم جدیتر و مکوڕتر لە تێڕوانینی خۆم بینی و بـەو بڕوایەی کە ئەوانیتریش هەر ئەوە دەکەن، هەستم بە پوچی کرد).

***

وەکو دەریا بە کە بەردێکیان تێگرتێت
بەردەکە نقوم بێت نەک تۆ پشێوێیت.

چیرۆکێك بۆ ئەو رۆژانەی کە تۆ پەشێویت:

وەکو کانی بە

بەردێك هەڵدە ناو دەریاوە. ئایا دەریا دەشێوێت؟ هەڵبەت نەخێر، بەڵام ئەگەر ئێستا وردە بەردێك بخەیتە ناو پەرداخێکەوە، ئێستا چی روودەدات؟
پەرداخە ئاوەکە دەکەوێتە ژێر کاریگەریی ئەم بەردەوە.



لە راستیدا گرنگ نییە لە دنیای دەرەوەدا چی روودەدات. ئەوەی کە گرنگە رووبەری ناوەوەی ئێمەیە. چەندەی گەورە و گەورەتر ببین ئەوا لە بەرانبەر هەلومەرجەکان، سەختییەکان و مرۆڤە ناسازگار و خێچ و خوارەکاندا ئارامتر دەبین. لەمبارەیە چیرۆکێك هەیە کە پێشتریش گێراومەتەوە:

مامۆستا قوتابییەکانی بۆ گەشتێکی سەرگەرمی بردبووە شاخەکان. پاش رێ رۆیشتنێکی دووروودرێژ هەموان ماندوو و تینوو لای کانییەك دانیشتن و بڕیاریاندا پشوو بدەن.

مامۆستا پەرداخە ئاوێکی دایە دەست هەر یەکەیان و پێیانی وت پێش خواردنەوە مشتێك خوێ بکەنە ناو پەرداخەکانیانەوە.

قوتابییەکانیش وەهایان کرد، بەڵام هیچ کامیان نەیانتووانی ئاوەکە بخۆنەوە چونکە زۆر سوێر بوو.

پاشان مامۆستا چنگێك خوێی کردە ناو کانییەکە و داوای لێکردن لە ئاوی کانییەکە بخۆنەوە و هەمووان لە ئاوی سازگاری کانییەکەیان خواردەوە.

مامۆستا پرسی: (ئایا ئاوێ کانیش سوێر بوو؟) و هەموویان وتیان: (نا، ئاوێکی زۆر خۆش بوو). مامۆستا وتی:

(ئەو زەحمەتانەی لە دنیاشدا بۆ ئێوە لەبەرچاو گیراوە هەر ئەو چنگە خوێیەیە نە زیاتر و نە کەمتر. ئەوە بەندە بە ئێوەوە کە پەرداخی ئاو بن یان کانی کە بتووانن زەحمەتەکان لە خۆتاندا بسڕنەوە. کەوایە هەوڵ بدە کانی بیت تاوەکو بەسەر زەحمەتەکاندا زاڵ بیت).

گرنگترین پرسیاری جیهان ئەمەیە:

دەتەوێ چی بۆ ئەوانیتر بکەیت؟

(مارتن لوتەر کینگ)

سواربوونی تەکسی لە نییویۆرکدا

کاتێك تۆ بۆ شاری نییویۆرك سەفەر بکەیت، سەیرترین بەشی سەفەرەکەت ئەو کاتەیە کە پاش دەرچوون لە فرۆکە و فرۆکەخانە نیازت بێ تەکسییەك بگریت.



ئەگەر تاکسییەك بۆ چوونەناو شار و گەیشتن بە مەنزڵ بدۆزیتەوە ئەوا شانست هەیە، ئەگەر شۆفێری تاکسییەکە شارەکە شارەزا بێت و سەری لە ئادرێسەکەی تۆ دەرچێت ئەوا جارێکی تر بەختت هەیە، ئەگەر زمانی شۆفێر تێبگەیت و بتوانیت قسەی لەگەڵ بکەیت بەخت یاوەرتانە و ئەگەر شۆفێر تورە نەبێت، جارێکی تر بەختت هەستاوە و ئەگەر شۆفێرەکە تورە نەبێ ئەوا جارێکی تر بەختە. (هاروی مەککی) دەڵێت:

رۆژێکیان باش چوونە دەرەوە لە فرۆکە، لەو دەوروبەرە لە چاوەڕوانیی تاکسیدا وەستابووم کە لەپڕ شۆفێرێك بە کراسی سپی و پاك و قردێلەی رەش لە ئۆتۆمبێلەکەی دابەزی، خۆی گەیاندە من و پاش سڵاو خۆی ناساند و وتی: (تکایە

جانتاکەت بخەرە سنوقی دواوە). پاشان کارتێکی بچوکی دایە من و وتی: (تکایە گوێ لەو گوزارشتە بگرە کە پەیامی من روون دەکاتەوە).

لەسەر کارتەکە نوسرابوو:**(لە کورتترین ماوەدا، بە کەمترین خەرجی، دڵنیاترین رێگەی مومکین و لە ژینگەیەکی دۆستانەدا تۆ دەگەیەنە مەنزڵ).**

من ئەوەندە سەرم سوڕما کە وتم نەکا فرۆکەکە لەبری نیویۆرک لەسەر ئەستێرەیەکی تر نیشتبێتەوە. شۆفێرەکە دەرگاکەی کردەوە و من سواری ئۆتۆمبێلێکی زۆر جوان بووم. دوای ئەوەی کە شۆفێرەکە چووە پشت سوکان، روویکردە من و وتی: (پێش ئەوەی بکەوینە ڕێ، حەز لە قاوە دەکەیت؟ لێرەدا قتویەکی قاوەی ئاسایی و قتوویەکی قاوەی تایبەت هەیە بۆ ئەوانەی کە بەرنامەی خۆراکییان هەیە).

وتم: (نەخێر، حەزم لە قاوە نییە، بەڵام ساردیم پێ باشە). شۆفێرەکە پرسی: (لەناو بەفرگرەکەدا ساردی و ئاوی میوەشم لایە، حەزت لە کامیانە؟) و پاشان دوای ئەوەی برێک ئاوی میوەی پێدام کەوتەڕێ و وتی: (ئەگەر حەزت لە خوێندنەوەیە گۆڤاری "تایم"، "وەرزش و وێنە" و "ئەمریکای ئەمڕۆ"م لایە).

ئینجا جارێکی تر کارتێکی بچوکی تری دایە دەستم و وتی: (ئەمەش پێڕستی وێستگە رادیۆییەکانە کە دەتوانیت سوودی لێوەرگریت. هەروەها دەشتوانم دەربارەی شوێنە سەرنجڕاکێش و مێژووییەکان و هەواڵە

خۆجێیەکانی شاری نیویۆرک زانیاریت بەمێ و ئەگەر حەز ناکەیت ئەوا دەتوانم بێدەنگ بم. هەرچۆنێك بێت من لە خزمەتی تۆدام).

لێم پرسی: (چەند ساڵە بەمشێوەیە کار دەکەیت؟) لە وەڵامدا وتی: (دوو ساڵە). لێم پرسی: (چەند ساڵە بە کاری شۆفێرییەوە سەرقاڵیت؟)

لە وەڵامدا وتی: (حەوت ساڵە).

لە هەر مامەڵەیەکدا لەگەڵ ئەوانیتردا، یان کاریان تێدەکەیت، یان دەکەویتە ژێر کاریگەرییان.

لێم پرسی: (لە پێنج ساڵی یەکەمدا چۆن کارت دەکرد؟) وتی: (لە دەست هەموو شتێك و هەموو کەسێك، لە ژمارەیەکی زۆری پاس و تاکسی و لەو کرێیەی کە مژدەبەخشی ژیانێکی باشتر نەبوو، دەمناڵاند.

ڕۆژێکیان لەناو ئۆتۆمبێلدا دانیشتبووم و گوێم لە رادیۆ دەگرت کە (وین دایەر) دەستیکرد بە وتاردان. ناوەڕۆکی قسەکانی ئەوە بوو کە وەکو قازەکان بەردەوام **مەقیرێنن کە بەردەوام سەرەتاتکێ دەکەن، بەڵکو بەخۆتاندا بچنەوە و وەکو هەڵۆکان بەرز ببنەوە.**

پاش بیستنی ئەم گوتارە رادیۆییە سەیرێکی دەوروبەری خۆم کرد و ئەو دیمەنانەم بینی کە تاوەکو ئەو کاتە وەك بڵێی چاوەکانم لەسەرداخستبوون.

ئەو تاکسییە پیسانەی کە شۆفێرەکانیان بەردەوام **بۆڵەیان** ئەکرد، هیچ کاتێك شاد و دڵخۆش نەبوون و لەگەڵ نەفەرەکانیان مامەڵەیان خۆش نەبوو.

قسەکانی وین دایەر کاریگەرییەکی وەهایان لەسەر دانام کە بڕیارمدا پێداچوونەوەیەکی نوێ بە تێڕوانین و باوەڕەکانمدا بکەم).

پرسیم: (چ جیاوازییەك لە ژیانی تۆدا روویدا؟)

وتی: (ساڵی یەکەم، **داهاتەکەم بوو بە دووقات و ساڵی رابردوو گەیشتبووە چوارقات).**

ئەو شتەی کە سەری سوڕماندم ئەوە بوو کە لە یەك دوو ساڵی رابردوودا ئەم چیرۆکەم لانی کەم لای سی شۆفێر باس کرد، بەڵام تەنیا دوو نەفەر بە بیستنی

ئارەزوومەند بوون و پێشوازییان لێکرد. ئەوانیتر وەکو قازەکان، جۆرە پاساویان دەهێنایەوە و بەجۆرێك لە جۆرەکان قەناعەتیان بەخۆیان دەهێنا کە ناتوانن ئەم شێوازە بگرنە بەر.

تۆ لە ژیانی خۆتدا هەڵبژاردنێکی تـەواوت هەیـە و هـەر لەبـەر ئـەم هۆکارە ناتوانیت گوناهی بێ سەروبەرییەکانی خۆت بخەیتە گەردنی ئەم و ئەو.

بزانە کە هۆکاری سەرکەوتنی هەندی کەس
ئەنجامدانی ئەو کارانەیە کە ئەوانیتر لە
ئەنجامدانی ئەپرینگێنەوە.

(جاکسۆن براون)

وین دایەر لەبارەی قاز و هەڵۆكانەوە دەڵێت:

ساڵی رابردوو بانگهێشت كرام تا بچمە (ئۆلاندو) و چەند سیمینارێك پێشكەش بكەم. ئەو ژوورەی كە بۆ حەوانەوەم دیاریكرابوو لە شوێنێكی زۆر جوان بوو و خزمەتگوزارییەكی تایبەتی هەبوو.

بەیانیی یەكەمین رۆژی نیشتەجێبوونم، وەكو رۆژانی پێشووم، بۆ راكردن لە هۆتێل چوومە دەرەوە و سەعات نزیكی دە بوو گەڕامەوە. راستەوخۆ چوومە ریستۆرانتی هۆتێلی مانەوەم و داوای نانی بەیانیم كرد.



خزمەتكارەكە وتی: (نانی بەیانیان لەنێوان سەعات حەوت تا نۆ پێشكەش دەكرێت. بەڵام قەینا، دەتوانم بۆتان فەراهەم بكەم. ئایا شتێكی ترت دەوێ؟) وتم: (كەمێكیش كێكم دەوێت)!

ئەو بە خێرایی چووە نهۆمی خوارەوە کە مەتبەخی لێبوو و لە چاوتروکانێکدا نانی بەیانی هاتە بەردەمم. بەیانیی رۆژی دواتر کتومت لەو کاتەدا چوومە ناو ریستۆرانتەکە و بینیم خزمەتکارەکە کەسێکی ترە. داوای نانی بەیانیم لێکرد، بە تۆنێکی وشك و توندەوە وتی: (بمبوورە قوربان، کاتی خواردنی نانی بەیانیان لەنێوان حەوت تا نۆیە).

وتم: (ئەمە ئەزانم، بەڵام من چەند خولەکێکە وەرزشی سپێدەم تەواو کردووە و پێویستە تاوەکو چەند خولەکێکی تر وتار پێشکەش بکەم و پەرداخێك ئاوی پرتەقاڵیش بەسە بۆم).

وتی: (تکایە باش سەیری تابلۆیەکە بکە. زۆر روون و جوان نوسراوە کە نانی بەیانییان لەنێوان سەعات حەوت بۆ نۆ پێشکەش دەکرێت. دەتەوێ لەسەر ئیشەکەم دەرمکەن).

تێبینی ئەوە بکەن کە چ جیاوازییەکی گەورە لەنێوان روانگەی قازێك و روانگەی هەڵۆیەکدا هەیە. دڵنیاتان دەکەمەوە کە ئەگەر بەدواداچوون بۆ رەوگەی ژیانی ئەم دوو کەسە بکەیت، بۆت دەردەکەوێت کە هەڵۆ لەشوێنی خۆی رادەپەرێت، بەرەوپێش دەچێت و دەچێتە گۆرەپانی کار و پڕ تەقەلای ژیان و پاشان بەرز دەبێتەوە و دەگاتە لوتکە. بەڵام قاز هەر بەو کارەی کە هەیەتی کیفایەت دەکات و یان تەنانەت بە دەستەوستانی و نەگبەتییەوە خو دەداتە کارە پوچەکان و هەرگیز سەر لەوە دەرناکات کە بۆچی لەکارەکەیدا چەقی بەستووە.

(لە گەورەیی خۆتان تێبگەن)

نازایانەترین دیمەن لە جیهاندا، بینینی پیاوێکە
کەلەگەڵ ناهەموارییەکان و نەگبەتییەکاندا لە
ململانێدایە.

(سینیکا)

بۆ ئەو رۆژانەی کە رێگەی رزگاریت فێربوونی بەرزەفڕییە لە هەڵۆوە:

هەڵۆ و گەردەلول

هـەڵۆ کاتێك کـە دەیـەوێت بـەرەو بەرزاییـەکان بفڕێـت، لەسـەر لێـواری تاشـە بەردێکـــدا لـــە چـــاوەڕوانی رووداوێکـــدا هەڵدەنیشێت!



دەزانیت رووداوەکە چییە؟ گەردەلولێك کە بەرەو روو دێت!

هـەڵۆ هـەر کـە هەسـتی بـە هـەڵکردنی گـەردەلول کـرد، باڵـەکانی دەکاتـەوە و رێگـە دەدات بـا لەگـەڵ خۆیـدا بـەرزی بکاتەوە.

هەر کە تۆفان نیازی سەرەوژێرکردنی هەڵۆی دەرخست، ئـەم باڵنـدە بـەرزەفڕە سەری خۆی بەرەو ئاسمان بەرز دەکاتـەوە، وەکـو سـتوونێك بـەرەو رووی تۆفـان دەوەستێتەوە و وەکو گولە تۆپێك بەرەو سەرەوە پەرت دەبێت.

ئەو ئەوەندە بە یارمەتی بای پێچەوانە بەرز دەبێتەوە کە بگاتە بەرزایی مەبەست و ئەو کاتە بە سوڕانەوەی خۆی بەرەو لوتکەی مەبەست، لە بەرزترین پنتی شاخەکاندا پەنایەك دەگرێت.

باش بڕوانە شێوازی هەڵۆ بۆ بەرزبوونەوە. ئەو هەر چاوەڕێی رووداوەکە دەبێت، رووداوێك کە بۆ پەلەوەرەکانی سەر زەوی کارەسات و بەلایە. ئەو چاوەڕوانی تۆفان دەبێت تاوەکو لە بەرژەوەندیی خۆیدا سوود لە وزەی شاراوەی ناو گەردەلول وەربگرێت.

کاتێك تۆفان دەگات، هەڵۆ لەبری خەفەت خواردن و خۆپەنادان لە پەنا بەردەکاندا، ئاهەنگ دەگێڕێت و خۆی دەگەیەنێت بەرزترین پنتی هەڵکردنی با و لەوێوە، قورسترین زەبرەکانی گەردەلول لە بەرژەوەندیی خۆی دەخاتە کار، هەڵۆ لە بەرژەوەندیی خۆی کەڵك لە هێزی هێرشبەر وەردەگرێت.

ئەو نەك تەنیا لە هێزی پێچەوانە ناترسێت، بەڵکو چاوەڕوانیشی دەکات، چونکە دەزانێ ئەم وزە شاراوەیە لە هێزی پێچەوانەدایە کە دەتووانێ بەرەو فەزای سەرەوە پەرتی بکات.

(بینین) پێدراوێکی خـــــوداوەندە

(چۆنێتی بینین) هونەرێکی مرۆییە.

(گۆڤاری رێگای ژین)

بۆ ئەو هەلومەرجە سەختەی کە دەبێ بیهێنیتەوە یادت تێڕوانین و شێوازی بیرکردنەوەت هۆکاری رزگاربوونت دەبێ:

هێزی تێڕوانین

تاکە شوێنێکی گونجاو بۆ نیشتەجێبوون کە توانیان بیدۆزنەوە بینایەیەکی داڕووخاوی نزیك گوندێکی ئەو ناوچەیە بوو. بە درێژایی رۆژ، پلەی گەرما لە ۱۱۵ فەرەنهایت تێدەپەڕی. ئەو بایەی کە بەدرێژایی رۆژ هەڵیدەکرد، وەك بڵێی لەناو فڕنەوە دێت. تۆز و غوباریش کێشەیەکی گەورەی خولقاندبوو. بۆ ژنە گەنجەکە رۆژان درێژ و تاقەتبەر بوون.

تاکە دراوسێی ئەو هیندیە سوورەکانی ئەمریکا بوون کە هیچ خاڵێکی هاوبەشی لەگەڵیاندا نەبوو. کاتێك مێردەکەی بۆ ماوەی دوو هەفتە بۆ بەشداری لە مانۆڕێکی سەربازی رەوانە کرا، ژنەکە داڕما. بەرگەی ئەم دۆخەی ژیانی نەدەگرت.

لەم رووەوە نامەیەکی بۆ دایکی نووسی و وتی دەمەوێ بگەڕێمەوە ماڵەوە.

کەمێك دواتر نامەیەکی وەڵامی پێگەیشتەوە. هەندێ لە قسەکانی دایکی، بەمشێوە بوو:

دوو پیاو لە پشت شیشەکانی زیندانەوە دەیانڕوانییە دەرەوە،یەکێکیان زەوی دەبینی و ئەویتریان چاوی بڕیبووە ئەستێرەکان.

کاتێك ژنە گەنجەکە نامەکەی چەند جارێك خوێندەوە سەرەتا هەستی بە شەرمەزاری کرد و پاشان گەیشتە بڕیارێکی پایەدار. ئەو دەیویست لەگەڵ مێردەکەیدا بمێنێتەوە. لێرەوە بڕیاریدا بڕوانێتە ئەستێرەکان.

ڕۆژی دواتر، کاتێك لە خەو هەڵسا بوو بە هاوڕێی دراوسێکانی. کاتێك باشتر ئەوانی ناسی، داوای لێکردن چنین و گۆزەگەری فێر بکەن.

لە سەرەتادا ئەوان بەم کارە رازی نەبوون، بەڵام کاتێ بینیان ژنێکی گەنج بە راستی ئارەزوومەندی ئەوان و کارەکانیانە رەفتارێکی نەرمتریان لەگەڵیدا هەبوو.

چەندەی زیاتر ژنە گەنجەکە زانیاریی لەبارەی خەڵکە رەسەنەکانی ئەمریکا بەدەستهێنا، چەندەی زیاتر لە مێژووی ژیانیان بەئاگا هاتەوە، ئارەزووی بۆ بەدەستهێنانی زانیاری زۆرتر و زۆرتر بوو. بەرەبەرە روانگەکەی گۆڕانی بەسەردا هات. ئێستا تەنانەت بیابانیش مانایەکی جیاوازی بۆ ئەو گرتبووە خۆی. پەیتاپەیتا درکی بە جوانییە کپەکەی دەکرد، هەستی بە گیا زبر بەڵام جوانەکانی ناوچەکە دەکرد، تەنانەت بەردەکان و تاشە بەردەکانیش مانایەکی تازەیان گرتبووە خۆیان. ئەو تەنانەت دەستیکرد بە نووسینەوەی ئەزموونەکانی لەو ناوچەیەدا.

چ شتێك گۆڕابوو؟ بێگومان بیابان نەگۆڕابوو. ئەو خەڵکەش کە لەوێ دەژیان نەگۆڕابوون. خودی ئەو گۆڕابوو. تێڕوانینی گۆڕانی بەسەردا هاتبوو و دەرەنجام بۆچوون و ڕووبەڕووبوونەوەی گۆڕابوو.

مەرج نییە دڵخۆشترین خەڵك ئەوانە بن کە هەموو شتێکیان هەیە، بەڵکو ئەوانەن کە باشترین سوود وەردەگرن لەوەی کە هەیانە.

بەهار فێرمان دەکات کە هیچ زستانێک تاهەتایی نییە.

چیرۆکێك بۆ نەهێشتنی خەمەکان لە رۆژانی سارد و پاییزیدا:

چوار وەرز

پێش ماوەیەك کتێبی گرنگ و قووڵی (گەشبینی فێرکراو)ی پرۆفیسۆر (مارتین سلیگمان)م خوێندەوە.



نووسەر لەم کتێبەدا دوو جۆر تێڕوانینی جیاوازی (گەشبینانە، رەشبینانە) تاووتوێ دەکات. کەسانی رەشبین لە رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ رووداوە ناخۆشەکاندا ئامادەیی دڵتەنگییان تێدایە، چونکە بەردەوام ئەو هەلومەرجە بە تەحەمولنەکراو و چارەسەرنەکراو دەزانن. بەپێچەوانەشەوە، کەسانی گەشبین بڕوایان وایە کە **شکست و نەگبەتی، شتی کاتین** و دەتوانن دەرەقەتی هەلومەرجی سەخت بێن. سلیگمان دەڵێت کەسانی گەشبین بەم تایبەتمەندییەوە لەژێر باری شکستدا رۆحیەتی خۆیان لەدەست نادەن.

ئەوان لە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ نەگبەتیدا تەحەدای دەکەن و بەردەوام دەبن لە تەقەلاکانیان. لە ڕاستیدا پێم وایە تێڕامان لە گوزارشتی: با ئەمەش تێپەڕێت، دەتوانێ هەلومەرجێکی ڕۆحیی گونجاومان لە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ سەختییەکانی ژیاندا بۆ بێنێتە کایەوە و لە داوی هەستە نێگەتیڤەکانی وەکو دڵتەنگی و دەستەوستانی ڕزگارمان بکات.

لەوانەیە ئەو چیرۆکەی خوارەوە زۆرتر و باشتر یارمەتیدەر بێت لە دەرککردنی ئەم ڕاستییە:

پیاوێك چوار کوڕی هەبوون. ئەوانی یەك لەدوای یەك بەرەو لای درەختێکی هەرمێ نارد کە شوێنێکی دوور لە ماڵەوەیان ڕوابوو:

کوڕی یەکەم لە زستاندا، دووەمیان لە بەهاردا، سێیەمیان لە هاویندا و چوارەمیان لە پاییزدا چوونە لای درەختەکە.

پاشان باوك هەمووانی بانگ کرد و داوای لێکردن بەو شێوەیەی کە بینیبوویان، باسی درەختەکە بکەن.

کوڕی یەکەم وتی: درەختێکی قێزەون، چەماوە و تێکئاڵاو بوو.

کوڕی دووەم وتی: نا...درەختێکی داپۆشراو بوو بە چرۆ و پڕ بوو لە هیوای پشکوتن.

کوڕی سێیەم وتی: نا...درەختێك بوو پڕ لە گوڵی جوان و بۆنخۆش...و شکۆمەندانترین دیمەنی هەبوو.

کوڕی چوارەم وتی: نا، درەختێکی پێگەیشتوو بوو کە میوەی دابوو...پڕ بوو لە ژیان و بەرهەم.

پیاوەکە بزەیەکی کرد و وتی: (هەمووتان راستتان وت، بەلام هەریەکەتان تەنیا وەرزێکی ژیانی درەختەکەی بینیووە ! ئێوە ناتووانن لەسەر بنەمای وەرزێك حوکم لەسەر درەختێك یان مرۆڤێك بدەن. هەمووان بەرهەمەکەیان و ئەو چێژ و تامەزرۆیی و عەشقەی کە لەژیاندا دێتە بەر، تەنیا لە کۆتاییدا دەردەکەوێت. ئەو کاتەی کە هەموو وەرزەکان ئامادەی رۆیشتنن!

ئەگەر لە (زستان)دا مل بدەیت ئەوا هیوای پشکوتنی (بەهار) و جوانیی (هاوین) و بەرهەمی (پایز) لەدەست دەدەیت!

مەهێڵە ئازار و رەنجی وەرزێکی جوانی و شادی، هەموو وەرزەکانی تر لەناو ببات.

ژیان تەنیا به وەرزە دژوارەكان مەبینە، لە رێگا سەختەکاندا خۆگر بە، دواجار ساتە باشترەكان دەگەن!

ئازادی بۆ هەر کەسێک واتە هەبوونی مافی دەستپێکردنەوە. کێشەی بنەڕەتی لێرەدا ئەوەیە کە تۆ بتوانیت لەم ئازادییەدا بژیت.

بۆ ئەو رۆژانەی کە ناخۆشییەکان و شکستەکانی ژیان تۆیان نائومێد و سارد کردووەتەوە:

تاقیکردنەوەی مەیموونەکان

ئەوەی کە دەیخوێنیتەوە پوختەیەکە لە تاقیکردنەوەی پرۆفیسۆر (گرەی هامێل) و (سی.کەی.پارامالا) کە (جەی.ماکسوێل) لە کتێبی (شکست سەرەتای سەرکەوتن)دا ئاماژەی پێداوە.



چوار مەیموونیان خستە ناو ژوورێکەوە کە ستوونێکی گەورە لەناوەڕاستیدا بوو. لە سەرەوەی ئەو ستوونە هێشووە مۆزێک هەڵواسرابوو. یەکێک لە مەیموونە برسییەکان دەستیکرد بە پێهەڵچوون بە ستوونەکەدا تاوەکو شتێکی بۆ خواردن دەست بکەوێت.

بەڵام هەر کە دەستی بەرز کردەوە بۆ لێکردنەوەی مۆزەکە، لەپڕ ئاوێکی ساردی بەسەردا رژا. بە نوزە نوزەوە و بەخێرایی بەرەو خوارەوە دابەزی و چیتر بۆ

تێرکردنی خۆی هەوڵی نەدا. ئەم رووداوە بۆ هەموو مەیموونەکان دووبارە بووەوە و هەموویان پاش چەند هەوڵێك دواجار وازیان هێنا.

پاشان یەکێك لە توێژەران مەیموونێکی لە ژوورەکە بردە دەرەوە مەیموونێکی نوێی لە شوێنی دانا. هەر کە مەیموونە تازە هاتووەکە دەستیکرد بە سەرکەوتن بەسەر ستوونەکەدا، مەیموونەکانی تر بەزۆر گرتیان و لە ستوونەکە هێنایانە خوارەوە. پاش چەند جارێك هەوڵدان بۆ سەرکەوتن و هەموو جارێك رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ رێگریی مەیموونەکانی تردا، دواجار ئەم مەیموونەش وازی هێنا و ئیتر هەوڵی سەرکەوتنی بەسەر ستوونەکە نەدا.

توێژەران، مەیموونەکانی گروپە بنەڕەتییەکەیان یەك لەدوای یەك بە مەیموونی نوێ جێگۆڕکێ پێکرد، بەڵام مەیموونەکانی گروپە بنەڕەتییەکە هەموو جارێك پێش ئەوەی مەیموونە نوێکە بگاتە مۆز، رایاندەکێشایە خوارەوە. لەم کاتەدا، ژوورەکە پڕ ببوو لەو مەیموونانەی کە بەهیچ شێوەیەك ئاوی ساردیان پێدا نەکرابوو. ئەم گروپە، بێ ئەوەی کە هۆکەی بزانن، چیتر هەوڵی سەرکەوتنیان بەسەر ستوونەکەدا نەئەدا.

رێگە مەدەن شکست مەیموونێکی وەهاتان لێ دروست بکات.

ئەوە خودی مرۆڤەکانن کە دەبنە هۆی گەشەکردنی نائومێدی، ئەگینا هیچ جۆرە هەلومەرجێکی نائومێدکەر بوونی نییە.

هەندێ هەن سڵاو دەکەن و سڵاویان بۆنی
دوکەڵی لێدێت هەندێکیش هەن سڵاو
دەکەن و سڵاویان بۆنی عودی لێدێت.
(مەولانا)

زیادەڕەوی

پیاوێک تەلەفۆن بۆ دکتۆری دانەکەی ئەکات و بەهۆی هەبوونی (چاڵێکی گەورە) لە یەکێك لە ددانەکانیدا مەوعیدێکی لێ وەردەگرێت.



کاتێك کە پیاوەکە لەسەر کورسی دکتۆرەکە دادەنیشێت، دکتۆر سەیرێکی ددانی دەکات و دەڵێت: (نا، چاڵێکی گەورە نییە، کەمێك داخوراوە و ئێستا بۆت پڕ دەکەمەوە).

پیاوەکە دەڵێت: (بەراستتە؟ کاتێك زمانم پیادا دەهێنا، هەستم دەکرد چاڵێکی گەورەیە).

دکتۆرەکە بە پێکەنینەوە دەڵێت: (ئەمە شتێکی سروشتییە چونکە یەکێك لە کارەکانی زمان، زیادەڕەوییە، وانییە؟)

زۆرێك لە قسەکانیان بە شێوەیەکە کە بە زیانی خۆیان زمان بەکار دێنن. ئەزموونی ئەنتۆنی رۆبنز کە لە چیرۆکی دواتردا هاتووە مەبەستەکەی ئێمە روونتر دەکاتەوە.

تــەور دار دەقلیشــێنێت و بــەرد شوشــە دەشــكێنێت وشــە جوانــەكان رۆح بــەرز دەكەنەوە و وشە پیسەكان مرداری دەكەنەوە.

بۆ ئەو رۆژانەی كە خەمباریت و نارازیت وشەكان رۆڵێكی چەند گرنگیان هەیە لە پێكهاتنی هەستەكانتدا:

وانەیەك لە ئەنتۆنی رۆبنزەوە



پـێش چـەند سـاڵێك لـە گردبوونەوەیەكدا بەشـداریم كـرد كـە چـاوەكانی كردمـەوە و وایكرد پەی بە هێزی سەرسورهێنی وشـەكان ببەم. لەگەڵ دوو دۆست و شـەریكی پێشـووم سەرقاڵی رێگەچارەیەك بووین. دیار بـوو كـە یەكێك لـە هاوكارانمـان نیـازی بـووە گڵاومـان لەسـەر بنێـت. مـن بـە بیسـتنی ئـەم بابەتـە نارەحەت بووم، دەتووانم بڵێم تەنانەت تورەش بووم.

یەكێك لەو دوو دۆستەم كـە زۆر تـورە ببـوو، وتـی: (مـن ئـاگرم گرتـووە!) لـێم پرسی بۆچی ئەوەندە خۆت تورە كردووە. وتـی: (ئەگـەر مـرۆڤ بـە تـەواوی تـورە بێت، بە راستی بەهێز دەبێت و دەتووانێت دەرەقەتی زۆرێك لە كارەكان بێت!)

شەریکەکەی ترم بێدەنگ دانیشتبوو و دەیگوت تەنیا کەمێك هەستی بریندار بووە. وتم: (بریندار؟ ئەی بۆچی تورە یان ئاگراوی نیت؟)

وتی: (باشە، ئەگەر تورە بم کۆنترۆڵی خۆم لەدەست دەدەم و دەرەنجام لایەنی بەرانبەر دەیباتەوە).

لەبەر خۆمەوە وتم بریندار بوون گەمژانەترین وشەیە کە لە هەموو تەمەنمدا بیستوومە. چۆن چۆنی ئەکرێ ئەم پیاوە سەرکەوتووە ئەو جۆرە وشانە بەکار بێنێت و بتوانێت بەرانبەر مەسەلەکان هەر بێباك بێت؟

وەڵامەکە ئەوەیە کە ئەو بەهیچ شێوەیەك بێباك نەبوو و ئەیویست لەبارەی ئەو بابەتە قسە بکات کە ببووەهۆی تورەبوونم. ئەم وشەیە کاریگەرییەکی تایبەتی لەسەر ئەو هەبوو کە لەسەر منیش کاریگەری دانا و تا رادەیەکی زۆر لە تورەیی و نارەحەتی منی کەم کردەوە.

پاشان بڕیارمدا لە شوێنێکدا وەکو تاقیکردنەوە کەڵك لەمە وەربگرم. لە یەکێك لە سەفەرەکانمدا دەرکەوت کە لە هۆتێل، ژوورێکی بەتاڵیان بۆ داناوم. وتم: (بمبوورە، بەڵام چەندەی زیاتر لێرە بوەستم، زیاتر هەست بە برینداری دەکەم). بەڕێوەبەری هۆتێل سەیرێکی منی کرد و نەیزانی دەبێ چ کاردانەوەیەك پیشان بدات. ناچار بزەیەکی کرد و منیش لەبەرانبەردا بزەیەکم خستەڕوو.

لە هەفتەکانی دواتردا، چەندەها جار سوودم لەم وشەیە بینی. هەموو جارێك بۆم دەردەکەوت کە ئەم وشەیە بەشێوەیەکی کاریگەر تورەیی و رقی من کەم دەکاتەوە و دەستبەجێ فشاری دەروونیم ناهێڵێت. ئەمە تەنیا وشەیەك بوو، بەڵام شێوازی ئەو گفتوگۆییەی کە لەگەڵ خۆماندا هەمانە و ئەو وشە تایبەتییانەی کە بەکاریان دێنین، کار لە بیرکردنەوەمان دەکەن و شێوازی بیرکردنەوەشمان هەستەکان و کردارەکانمان کۆنترۆڵ دەکەن.

كاتێك خۆت بە (تورە) یان (داڕوخاو) وەسف ئەكەیت، چاوەڕوانیت چ هەستێكت تیادا بێتە كایەوە؟ چ جۆرە پرسیارێك لە خۆت دەكەیت؟ سەرنجی تۆ بەلای چیدا ئەچێ؟ ئایا فشاری خوێنت بەرز نابێتەوە؟

وشەكان شێوازی هەستەكانمان ئەگۆڕن و زۆرجار ئێمە كە هەموو ڕۆژێك لەگەڵ ئەوانیتردا گفتوگۆ دەكەین، ئاگادار نین لەوەی كە چ جۆرە وشەیەك بەكاردێنین، چ جای ئەوەی كە لە كاریگەریی سات لەدوای ساتیان لەسەر بیركردنەوە و هەستەكانمان ورد بینەوە.

ئەگەر پێمان بڵێن: (بێڕێزی ئەكەن) جۆرە كاردانەوەیەكمان تیادا دێتەكایەوە و ئەگەر بڵێن (هەڵە دەكەن) كاردانەوەیەكی بەهێزتر و ئەگەر بڵێن (درۆ دەكەن) ئەوا بەهێزتریش دەبێت هەرچەندە ماناكەشی فەرق ناكات، بەڵام دەبینیت كە لەگەڵ گۆڕینی گوزارشتەكە، لە یەك ساتدا شێوازی بیركردنەوە و هەستەكانمان دەگۆڕێن.

ئێستا وێنای ئەوە بكە كە لەبری (تورەیی) وشەی (بریندار‌بوون) و لەبری (دەستەوستانی) وشەی (نیاز) و لەبری (كپبوون) وشەی (جوڵان) بەكار بێنیت. لەبری ئەوەی كە بڵێیت (لەناوچووم) بڵێیت (زەبرم بەركەوت) و لەبری ئەوەی كە بڵێیت (دەریانكردم) بڵێیت (دركیان بە من نەكرد) ئایا لەمبارەدا هەستەكانت ناگۆڕێن؟ دڵنیا بن ئەگۆڕێن!

دەشێ لە تێڕوانینی تۆدا ئەم شێوازە زۆر سادە و سواو دیار بێت و پێت وابێت بە گۆڕانی وشەكان شێوازی هەستەكانت وا بە ئاسانی گۆڕانیان بەسەردا نایەت! بەڵام ڕاستییەكەی ئەوەیە كە وشەكان هێزێكی گەورەیان هەیە و دەتوانن كار لە هەستەكانمان بكەن.

هەست بە کەفوکوڵ

دەتوانیت لە ئاقارێکی تریشدا سوود لەم شێوازە وەرگریت. دەتوانیت بە گۆڕینی شێوازی دەربڕین ئاستی ئاسودەیی و شادمانی خۆت بەرز بکەیتەوە.

دەتوانیت لەبری (باش)، (بەرز) بیت، لەبری هەستی (ئاسایی) هەستی (سەرووئاسایی)ت هەبێت، لەبری (ئارەزوو)، (تامەزرۆیی)ت هەبێت و لەبری (مکوڕبوون)، (پابەند) بیت!

سەرەتا بیر لەو وشانە دەکەیتەوە کە بۆ شرۆڤەکردنی بارودۆخی ژیانی خۆت سوودیان لێوەردەگریت! بەڵام وشەی بەهێز نین و ڕەهەندی نێگەتیڤیان هەیە. پاشان بیر لەوە بکەرەوە کە دەتوانیت کام وشە تازە و وزەبەخشانە لەبری ئەوانە بەکار دێنیت. بۆ سەرگەرمی، دەتوانیت وشەی ناپەیوەندیدار و پێکەنیناویش بەکار بێنیت.

وشە نێگەتیڤەکان	وشە تازەکان
توڕە	سارد
دڵتەنگی	هێمنی
نائومێدی	هۆشیار
دەستەوستان	بەئەزموون
تێشکاو	گەڕان
ونکردن	بێباک
ترسناک	

ئێستا بیر لە وشەی تر بکەرەوە کە بە راستی ئەزموون و هەستەکانت دەوڵەمەنتر بکات. وشە باشەکان بە وشە خراپەکان جێگۆرکێ پێبکەن.

وشە جێگرەوەکان	وشە پۆزەتیڤەکان
پڕ وزە	بێدار •
بێ وێنە	تا رادەیەك باش
باڵا	پەسەند
لەوە باشتر	باش نابێت
بەرق ئاسا	بەخت چاکی
خاوەنی بەهرەی درەوشاوە	خێرا
شکۆمەند	هۆشمەند
	شۆخ و شەنگ

بۆ ئەو رۆژانەی کە دەبێ تێگەیشتنێکی باشترت لە پەیوەندییەکانی ژیانت هەبێت:

شەمەنەفەری ژیان

مرۆڤ گیانەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و چۆنایەتی پەیوەندییەکان و رەفتارەکانی لەگەڵ ئەوانیتردا، بەشێکی گرنگی چۆنایەتی ژیان و سەرەنجام چارەنووسە سۆزییەکەی پێکدەهێنێت.



شەمەنەفەری ژیان نوواندنێکی جوانە کە لە ناسین و تێگەیشتنی باشتری پێگە و پەیوەندییە مرۆییەکان و ئەو کەسانەی کە دێنە ناو ژیانمانەوە یارمەتیمان دەدات:

ژیان وەکو سەفەرە بە شەمەنەفەر. سوار دەبین. سەفەر دەکەین. لەم سەفەرانەدا هەم رووداو هەن و هەم دواکەوتن. لە هەندێ وێستگەدا غافلگیر دەبین.

هەندێکیان وەکو بیرەوەری شادی بەخش و هەندێکیان بە خەمێکی زۆرەوە دێنینەوە یاد.

كاتێك لەدایك دەبین و بۆ یەكەمین جار سواری شەمەنەفەر دەبین بە كەسانێك ئاشنا دەبین كە پێمان وایە تاوەكو كۆتایی سەفەر هەر لەگەڵماندا دەبن.

ئەوان دایك و باوكی ئێمەن! بەداخەوە شتێكی وەها ئەسڵ و ئەساسی نییە. دایك و باوك تەنیا تا ئەو كاتە لەگەڵمانن كە سەرسەختانە پێویستمان پێیانە.

ئەوانیش سەفەریان هەیە كە دەبێ بیكەن.

ئێمە هەمیشە لەگەڵ یادەوەریی عەشق، میهرەبانی، دۆستایەتی، رێنمایی و ئامادەیی هەمیشەییاندا دەژین.

كەسانی تریش هەن كە سواری شەمەنەفەر دەبن.

ئەوان برا، خوشك، هاورێیان و ئاشنایانی ئێمەن كە فێر دەبین خۆشمان بوێن و بەلامانەوە خۆشەویست بن. سەفەری هەندێكیان وەكو گەشتێكی مەستانەیە. بە شادی و ئاسودەیی بەسەری دەبەن. هەندێكی تر لە سەفەرەكەیاندا رووبەرووی نارەحەتی، فرمێسك و لەدەستدانی زۆر دەبنەوە. هەندێكی تریش دوا ئەكەون بەڵكو بتوانن دەستی یاوەری بۆ نیازمەندێك درێژ بكەن.

هەندێ لە موسافیرەكان لەكاتی دابەزیندا شوێنەوارێكی نەمر لەخۆیان جێ دەهێڵن. هەندێكی تر ئەوەندە خێرا سوار دەبن و دادەبەزن وەك بڵێی قەت هاوسەفەری تۆ نەبوون و لەسەر رێگاتان بوون. هەندێ جار خەمی ئەوە دەخۆین كە هەندێ لە موسافیرە دڵخوازەكانمان پێیان باشترە بچنە خانەیەكی ترەوە و بە تەنیا جێمان بهێڵن.

لەلایەكی ترەوە هیچ هۆكارێك نییە بۆئەوەی كە نەتوانین بەدوایاندا بگەڕێین. لەگەڵ ئەوەشدا دوای ئەوەی كە بەدوایاندا گەڕاین و دۆزیماننەوە، هەندێ جار ناتوانین لەلایان دانیشین، چونكە لەوانەیە پێشتر كورسییەكە كەسێكی تر

گرتبێتی. گرنگ نییە....سەفەرێکی هەمووان پڕە لە هیوا و ڕوئیا و تەحەدی، پاشەکشە و ماڵئاوایی.

تەنیا ئەوەیە کە دەبێ هەوڵ بدەین لایەنی زۆری سوود لە سەفەرەکەمان وەربگرین هەرچییەك بێت دەبێ هەمیشە هەوڵ بدەین لە هێنانەکایەی لێکتێگەیشتن لەگەڵ هاوسەفەرەکانمان و بە باشی بیانبینین.

بیرمان بێت کە لە هەر ساتێکی سەفەردا دەشێ یەکێك لە هاوسەفەرەکانمان ساتێکی خراپ بەسەر ببەن و پێویستیان بە یارمەتی ئێمە بێت. لەوانەیە ئێمەش تێڕابمێنین، بەگومان بین یان تەنانەت بەربینەوە سەر زەوی. هیوادارین ئێمەش کەسێك بدۆزینەوە کە پشتیوانیمان بکات و لێمان تێبگات.

گەورەترین مەتەڵی سەفەری ئێمە ئەوەیە کە نازانین کەی دوایین وێستگە دێت. ئەوانەی تەنیشتیشمان نازانن.

من خۆم نازانم کە لە دوایین وێستگەدا خەمبار دەبم. دڵنیام!

جیابوونەوە لەو هەموو دۆست و ئاشنایانە کە بە درێژایی سەفەر بە شەمەنەفەر دۆزیبوونمەوە، ئازاربەخش دەبێت. دەستبەرداربوون لە کەسە نزیکەکانم خەمناك دەبێ.

بەڵام لەلایەکی تریشەوە دڵنیام کە ڕۆژێك لە ڕۆژان دەگەمە وێستگەی بنچینەیی و بە دیداریان دەگەم.

هەموویان بارگە و بنەیەکیان دەبێت کە لە دەستپێکی سەفەردا نەیانبوو.

بە بینینی دووبارەیان دڵخۆش دەبم.

هەروەها خۆشحاڵ دەبم بەوەی کە لە بەرزکردنەوەی بارەکەیان یارمەتییان بدەم و ژیانیان دەوڵەمەندتر بکەم هەر بەو شێوەیەی کە ئەوان منیان بەرز کردەوە و ژیانیان دەوڵەمەند کردم.

ئێمە هەمووومان لە سەفەری شەمەنەفەرەکەدا پێکەوەین.

لە هەمووشی گرنگتر ئەوەیە کە دەبێ هەمووومان هەوڵ بدەین.

تا ئەو کاتەی کە هەر یەکەمان دەگەینە وێستگەی کۆتایی و بۆ دوایین جار شەمەنەفەرەکە جێ دەهێڵین، با هەرچی زیاترە سەفەرەکە بۆ یەکتری خۆشتر و پڕ بیرەوەریتر بکەین.

هەمووتان سوار بن!

سەفەرێکی خۆش!

هیچ کەسێک نە دۆستی تۆیە و نە دوژمنتە،
هەموو کەسێک مامۆستای تۆیە.

بۆ ئەو رۆژانەی کە لە پەیوەندیت لەگەڵ ئەوانیتردا دووچاری کێشە بوویت:

ئاوێنە وەکو رووی تۆ راست دەنوێنێت...

بەشێوەیەکی جدی پێشنیاری ئەوە دەکەم کتێبی (چەند رازێك دەربارەی ژیان کە پێویستە هەموو تاکێك بیزانێت)ی باربارا دی ئەنجلس بخوێننەوە. خاتوو ئەنجلس لەم کتێبە نایابەدا ١٠ رازی گەورەی ژیان دەدرکێنێت. رازی هەشتەم ئەمەیە:

هەموو پەیوەندییەکان ئاوێنەن کە خۆیان پیشانی ئێوە دەدەنو هەموو خەڵکیش بە مامۆستای ئێوە هەژمار دەکرێن.

باربارا بۆچوونی وایە کە ئامانجی هەموو پەیوەندییەکان ئەوەیە یارمەتیدەرمان بن مرۆڤێکی کاملتر و میهرەبانتر بین. پەیوەندییە گەرم و گوڕەکان فێرگەی نموونەیین کە دەتوانین گرنگترین وانەکانی ژیانیان تێدا فێر ببین.

ئازیزەکانمان ئەو ئاوێنانەن کە هەموو لاوازی و کەموکوڕییەکانمان پیشان دەدەن. **دژوارترین پەیوەندی زۆرترین گەشە و گۆڕانکاریی کەسیمان بۆ فەراهەم دەکات.**

مرۆڤە کەم ئەقڵەکان و مێشك پوچەکان ئارامیمان فێر دەکەن
مرۆڤە هەڵچووەکان ئارامی و خوێنساردیمان فێر دەکەن
مرۆڤە بەسوك سەیرەکەرەکان عزەت نەفسمان فێر دەکەن

مرۆڤە بێ هەست و بێباكەكان عەشقی بێ قەید و مەرجمان فێر دەكەن.

مرۆڤە دووڕووەكان، راستگۆییمان فێر دەكەن.

مرۆڤە ترسنۆكەكان بوێری و ئازایەتیمان فێر دەكەن.

باربارا دەڵێت: (كاتێك كەسێك نارەحەتم دەكات یان تەحەدام دەكات یان توانجم تێدەگرێت، لەخۆم دەپرسم:

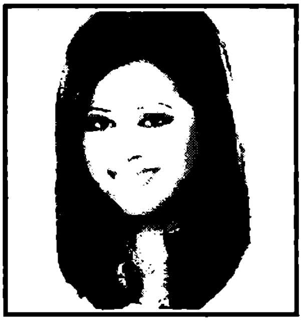
ئەم كەسە بۆئەوە نێردراوە كە وانەیەكی مەزنم فێر بكات، لەم ساتەدا لە كام تایبەتمەندییە كەسی و دەروونییەم كەمە كە بووەتەهۆی ئەوەی بەرگەی ئازار و ناخۆشی بگرم).

بەڵام بۆ تێگەیشتنی باشتر لە بابەتەكە، لە درێژەی قسەكانیدا ئەزموونێكی كەسیی خۆی دەخاتەڕوو:

پێش چەند ساڵێك بۆ ماوەیەكی كورت لەگەڵ كەسێكدا ئاشنا بووم كە پێم وایە ژیانێكی زۆر ئاسودەی هەبوو. ئەو لە خێزانێكی دەوڵەمەند و خۆشگوزەران بوو و هەموو دەرفەتە پیشەییەكانی لە سایەی پەیوەندییە

خێزانییەكانیدا فەراهەم دەبوو. هەموو مرۆڤە گرنگ و سەر زلەكانی دەناسی و لە گونجاوترین كات و شوێندا رووبەڕووی كەسێكی نموونەیی دەبووەوە.

لە شەو و رۆژێكدا رێگای سەد ساڵی بڕیبوو. هیچ كاتێك ناچار نەبوو زۆر ئیش بكات. لە راستیدا زۆر تەنبەڵ و زۆرخۆر و خەوخۆش بوو.



لـە سـەرەتای پەیوەندییەکانمانـدا زۆر شـانازیم پێوە دەکرد و کەوتبوومە ژێر کاریگـەریی ئـارامی و دۆخـی ژیـان و پیشـەکەیەوە. بـەڵام مانگێـك تێنەپەڕیبوو کە ئیتر لێی بێـزار بـووم، چـونکە زۆر تەنبەڵ و ورگن بوو.بە راستی ئـەم تایبەتمەندییـەی زۆر ساردی ئەکردمەوە لـە بەرانبەریـدا. لەکاتێکـدا کە من لە کتێبخانەی ماڵەکەمدا بـەردەوام خـەریکی لێکۆڵینـەوە و کـار و هەوڵـدان بـووم، ئـەو لـە نهـۆمی خـوارەوەدا لـە ژووری دانیشـتن پـاڵ ئەکـەوت و تەماشـای تەلەڤزیۆنی دەکرد. ئەم کـارەی زۆر تـوڕەی دەکـردم، لەبـەر خۆمـەوە دەمگـوت: (ئیتر ناتووانم بەرگەی بگرم، وەزعم تێکدەدات).

> **پەیوەندییەکەت چ ئەوەی شەش خولەك، شەش مانگ یان شەست ساڵ بخایەنێت، هەمیشە بیرت بێت کە ئەو کەسە لەبەرئەوە کەوتووەتە سەر رێگەت کە هەندێ شتت لەبارەی خۆتەوە فێر بکات .**

کاتێك بە نەرم و نیانییـەوە پـێم دەوت زۆر تەنبـەڵ و بـێ ئیشـیت، لـە وەڵامـدا ئەیگوت: (نیازم نیە ئیشێکی زۆر بکەم. پارەکەم لەبری من ئـیش دەکـات). بـەڵام ئەم وەڵامەی زیاتر تـوڕەی دەکـردم. سـەرەنجام تاکـە ئـەنجامێك کـە پێیگـەیشـتم ئەوە بوو کە هەرگیز ناتووانم رێز لە بەهاکانی بگرم.

سەرتان نەیەشێنم، دواجاریش لە یـەکتری جیـا بووینـەوە. ئێسـتا کـە ئەڕوانمـە رابردوو و ئەو پەیوەندییە ئازاربەخشە، دەتـووانم بـە تێڕوانینێکـی باشـتر سـەیری

بكەم. ئەو پیاوە ئاوێنەیەك بوو كە ئەو بەشانەی بوونمی پیشان ئەدام كە هەرگیز نەمئەتووانی پەسەندیان بكەم. واتە ئەو بەشانەی كە دەیانویست وەكو ئەو كەمێك تەنبەڵ بن، بە ئاسودەیی دانیشن و تەماشای تەلەفزیۆن بكەن. ئەو بەشەی بوونم كە ناچار بوو سەرسەختانە كار بكات و هەوڵ بدات، بێتاقەت ببوو.

من هەمیشە بەهۆی لێهاتوویی و توانام لە ئامانج دانان و بەدەستهێنانی و هەروەها تەقەلا و هەوڵم، شانازیم بەخۆمەوە دەكرد. لە پشت پابەندییە پیشەییەكەم و هەوڵە زۆرەكانم، ژنێكی سەربەست و بێباك خۆی شاردبووەوە كە حەزی دەكرد سەری گەرم بێت و خۆش بەسەر ببات. من متمانەم بەو بەشەی كەسایەتیم نەبوو و حوكمدانێكی نێگەتیڤم لەبارەیەوە هەبوو. بۆیە، ئەو بەشەی بوونم لەناو خۆمدا زیندانی كردبوو و شاردبووەوە.

هەر جارێك بۆت دەردەكەوێت كە لە بەرانبەر تایبەتمەندیی كەسێكی تر كاردانەوە ئەخەیتەڕوو، لەخۆت بپرسە: (چۆن دەتووانم سوود لەم كاردانەوەیە وەرگرم و شتێك لەبارەی خۆمەوە فێر بم؟ كام تایبەتمەندییەی من هاوشێوەی ئەم كەسەیە؟ ئەم ڕووداوە دەیەوێ چ شتێكم فێر بكات؟

ئەو كابرایە لەبەرئەوە هاتبووە ژیانی منەوە چونكە بەرجەستەبووی ئەو تایبەتمەندییانە بوو كە من لە خۆمدا سەركوتم كردبوون. جێگەی سەرسوڕمان نییە كە زۆر تووڕەی كردم. چونكە هەر ئەم هەستەشم بەرانبەر ئەو بەشەی بوونم هەبوو كە تەنبەڵ، خۆپەرست و نازدار بوو.

من لە رەنگدانەوەی ئەو بەشەی بوونم کە ئەو پیشانی دابووم، پەست بووم، ئەگەرچی ئێستا دەزانم کە بەهیچ شێوەیەك بۆ یەکتری گونجاو نەبووین. بەلام خۆزگە ئەو رۆژانە دەمزانی کە ئەو تەنیا ئاوێنەی رواڵەتی خۆمە و چەند بەشێکی بوونم پیشان ئەدات. ئەگەر ئەو رۆژانە بگەیشتمایە تێگەیشتنێکی وەها ئەوا دەمتووانی بێ ئەوەی کە بیرەنجێنم و کەموکورییەکان بخەمە گەردنی و کاسە و گۆزەکان لەسەری ئەودا بشکێنم، کۆتایی بە پەیوەندییەکەمان بێنم...

ئـارەزووی من ویسالْ و مـەبەستی ئـەو فیـراق

وازم له ئـاواتی خـۆم هێنـا تـا بیتـەدی ئـاواتی

دۆست

(حافز)

بۆ رۆژانی تاڵی رۆیشتن:

خستنەكار

ویّنای ئەوە بكە كە كەسێكت خستووەتەكار بۆئەوەی هەندێ رەفەی تەختە بۆ ناو ماڵەكەت دابنێ. كاتێك ئەو دارتاشەی كە ئاگادارت كردووەتەوە كارەكەی تەواو دەكات و تۆ حەقدەستەكەی ئەدەیتێ، سوپاسی دەكەیت و ماڵئاوایی لێدەكەیت و هەروەها بە هەمان شێوە، كاتێك ئەو كەسـەی كـە تـۆ پەیوەندیت لەگەڵیدا هەیـە وانەگەلێكت لە ژیانـدا فێـر بكـات، ئـەركی خـۆی بـە باشـی ئـەنجام دا و كارەكـەی كۆتـایی هـات، تـۆ چـی پـێ دەڵێیت؟



زۆرێـك لـە ئێمـەومانان لـەم بارودۆخانـەدا سـەرمان لـێ دەشێوێت. تەنانەت ئەو كاتەش كە هەموو بەڵگەكان ئامـاژە بـۆ ئەوە دەكەن كـە پەیوەندییەكـە كۆتایی هاتووە و هیوایەك بۆ بەردەوامبوون نییە، ئێمە هێشتا نوساوین بە لایەنی

بەرانبەرەوە و ناتووانین وازی لیّ بێنین. ئەم بابەتە رێك وەكو ئەوە وایە كە دوای ئەموەی دارتاشەكە ئیشەكەی لە ماڵی تۆ تەواو بوو رێگە نەدەیت بڕوات و پێیەوە بنوسێیت و پاشان هاوار بكەیت:

(مەڕۆ، جێم مەهێڵە، بەشكو دیسان كارێكی تر هەبێت لێرە بیكەیت!)

هەندیّ لە مرۆڤەكان لە ژیانماندا ئامادەییان هەیە كە بڕیار وا نییە هەر ئێستا لە ژیانمان بچنە دەرەوە چونكە هێشتا وانەی گرنگیان لەبارەی عەشق هەیە كە دەبیّ فێرمان بكەن. ئەمە لە بارێكدایە كە بڕیار وایە هەندێكیان لە سەرە رێگایەكدا بماندۆزنەوە و ئەو كارەی لە ئەستۆیان گرتبوو ئەنجام بدەن و پاشان ماڵئاواییمان لیّ بكەن و درێژە بە رێگەی خۆیان بدەن.

هەندیّ جار دەبیّ تۆ دیاری بكەیت و بیناسیتەوە، وادەی یەكێك لەپەیمانە رۆحی–سۆزییەكان كە لەگەڵ یەكێك لەوانەی دەورووبەرت بەستووتە، بەسەر چووە و كاتی ئەوە هاتووە كە رێگەی خۆتی لیّ جیا بكەیتەوە. هەندیّ جار ئەكەوێتە سەر لایەنی بەرانبەر كە درك بەو راستییە بكات و یەكەم جار ئەو تۆ وێڵ بكات و تۆش دواتر دەگەیتە ئەو راستییەی كە كاتی هاتبوو و دەبووایە لێك جودا بنەوە. بە چاوپۆشی لەوەی كە كام لەو حاڵەتانە روودەدات، شتێك هەیە حەتمییە و ئەوەیە كە كاتێك وانەگەلێك كە دەبووایە فێری بیت، فێری بوویت، ئەبینیت كە بتەویّ و نەتەویّ رێگاكانتان لە یەكتری جیا بۆتەوە و هەریەكەتان رێڕەوێكی جیاوازتان گرتووەتەبەر.

(باربارا دی ئەنجلس)

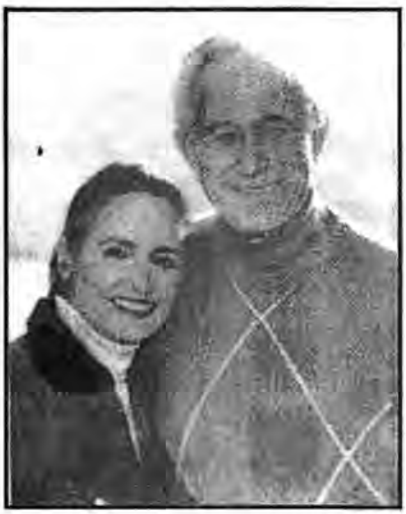
هەموو ئەو کەسانەی کە نارەحەتیان کردوویت ببەخشە، نەک لەبەر خاتری ئەوان بەڵکو لەبەر خاتری خۆت.

(هێریت نیلسن)

بۆ ئەو رۆژانەی کە رەنجاویت و هەرگیز ناتووانیت ئەوانیتر ببەخشیت:

بەخشین

یەکێك لە مامۆستا گەورە مەعنەویە هاوچەرخەکان ناوی دکتۆر جێرالد جمپالسکی-یە، کە دەروونناس و بونیادنەری یەکەمین ناوەندی باشکردنی ئارەزووەکانە. باشکردنی ئارەزووەکان بوارێکە دەپرژێتە سەر دۆزینەوەی ریشە، هێورکردنەوە و باشکردنی ئەو کۆمەڵە ئارەزووانەی کە هەستی خەمباری، ترس، نیگەرانی، دڵتەنگی، پوچی و نائومێدی، توڕەیی و ...لە ئێمەدا دەهێننە کایەوە و عەشقێکی سەراپاگیر و نەمر لە شوێنیاندا جێگیر دەکات.



دکتۆر جمبالسکی لە کتێبی (بەخشین)دا ئەزموونێکی خۆی لەبارەی لێخۆشبوون و فەرامۆشکردنی ناخۆشییەکانی رابردوو دەخاتەڕوو کە بە گونجاوم بینی لێرەدا جێی بکەمەوە.

(لە ساڵی ١٩٧٣دا من و (پەت)ی هاوسەرم پاش ٢٠ساڵ ژیانی هاوبەش لێ جودا بووینەوە و دوای ئەوە لە ئۆقیانووسی شەپۆلاویی هەستەکانمدا نقوم بووم و لە تۆفانێکی ئازار و هەستکردن بە پوچیدا گیرۆدە بووم. پێم وابوو هەرگیز لەم دۆخەم رزگارم نابێت. ئەو کەسانەی کە ئەزموونی جیابوونەوەیان هەبووە، لەم هەستە تێدەگەن).

سەرزەنشتکردنی بەردەوامی خۆم و هەستکردن بە گوناه منیان راکێشایە ناو پوچی و بۆ رزگاربوون لەم دۆخە روومکردە کحول و لە قۆناغەکانی دواتردا بیرم لە خۆکوشتن کردەوە. لە ماوەدای ئەم قۆناغە میحنەتبارەدا پەیتا پەیتا بە نائومێدییەوە درکم بەو واقعیەتە کرد کە شانسی ئاشتبوونەوە و ژیانی دووبارە لەگەڵ (پەت)دا مەحاڵە.

لەو ساڵانەدا، باوەڕم بە خودا لەدەستدا و بیرۆکەی ئەمەی کە رۆژێك لە رۆژان روو بکەمە ژیانی رۆحی مەحاڵ دەهاتە بەرچاو.

ماوەیەك تێپەڕی، لە ساڵی ١٩٧٥دا، بوومە قوتابیی (خولی فێربوونی ئیعجاز) و لەم خولەدا بیروباوەڕم گۆڕا و لە پرۆگرامێکدا کە سەرقاڵی راهێنان و ململانێ بووم لەگەڵ هەست بە گوناه و سەرزەنشتکردنی خۆم، بەسەر کێشە رۆحییەکانمدا زاڵ بووم و ئارامیی دەروونیم بەدەست هێنایەوە و بە خێرایی تێگەیشتم کە شێوازی بیرکردنەوەم لەبارەی خۆم و (پەت) یەکلایەنە و هەڵە بوو و دەبێت لەبەرانبەر کار و بیرکردنەوەمدا هەست بە پابەندی بکەم.

هەر رۆژێك كە تێدەپەڕی، بەدەر لە سەرزەنشتەكانی رابردووی خۆم، لە چوارچێوەی باوەڕە ئارامبەخشە نوێكانی خۆمدا لەبارەی (پەت)، تەركیزم دەكرد و ئەوم بە مرۆڤێكی جیاواز لەگەڵ رابردوو ئەبینی و داوام لە خودا ئەكرد یارمەتیدەر بێت بۆ بەخشینی خۆم و هاوسەری پێشووم. هەموو رۆژێك تەنیا بە مەبەستی ئارامكردنەوەی ئەقڵی وەكو تاكە ئامانجێكم، لە خەو هەڵدەستام. بەشێوەیەكی قبوڵنەكراو و موعجیزەئاسا بۆم دەركەوت كە هەموو تەنگژە و نارەحەتییەكانم لەبارەی (پەت) و پەیوەندیم لەگەڵیدا، لە ناخەوە پاك بووەتەوە.

تووڕەیی وەكو ئەوە وایە كە خۆت

ژەهر بخۆیتەوە و چاوەڕوان بیت ئەویتر بمرێت.

(پەت) نزیكەی ساڵێك دواتر هاوسەرگیری كردەوە و لەگەڵ خێزانەكەیدا گواستیانەوە بۆ (سیاتل). ماوەیەك تێپەڕی و رۆژێكیان بۆ وتاردان لە (ئوپراهاس) لەو شارەدا بانگهێشت كرام. (پەت) لەگەڵ باوك و مێردە نوێكەیدا بۆ گوێگرتن لە وتاردانەكەم هاتبوون.

رۆژی دواتر لەكاتی خواردنی نانی بەیانیدا چاومان بە یەكتری كەوت و (پەت) وتی عاشقی ئەو شتانەم بووم كە تۆ ئەتوتن. ژیانمان لەگەڵ سەردەمی هاوسەرێتیمان چەنێك گۆڕابوو!

كاتێك گەڕامەوە سان فرانسیسكۆ، باسی رووداوەكان و مەسەلەی دیدارم لەگەڵ (پەت) بۆ هاوڕێكانم باس كرد و پێیانم وت بەخشین وەكو دەرمانێكی كاریگەر ئەنجامی هەبووە. تەقریبەن شەش مانگ دواتر ئاگادار بوومەوە كە (پەت) و هاوسەرە نوێكەیماڵیان بۆ شارەكەی من واتە (تیبورون) گواستووەتەوە. بە

بیستنی ئەم هەواڵە سەرم سوڕما. بەخشینی خۆم و (پەت) سەرباری سەدان مایلی نێوانمان، زۆر ئاسانتر دیار بوو. بەڵام بوون بە هاوشاریی یەکتری، سەرسوڕهێن بوو.

پاش تێپەڕینی ساڵانێك، درکم کرد بە گرنگیی راهێنانی بەردەوام و رۆژانە بۆ گەیشتن بە پلەی بەخشین. ئێستاش بە شادییەوە دەڵێم من و (پەت) دوو هاوڕێی باشین. ناخۆشییەکانی رابردوو هەنوکە تەواو بوون. کاتێك (پەت) دووبارە هاوسەرگیری کردەوە، وێنەکانی ئاهەنگی هاوسەرگیرییان پیشانی مندا و داوایکرد شریتی مەراسیمی هاوسەرگیریمان تەماشا بکات. (دایان)ی هاوسەرم بە خۆشحاڵییەوە شریتە ڤیدیۆییەکەی دایە. لەو رۆژەدا لەبەرانبەر موعجیزەی بەخشین و کاریگەرییەکەی لەسەر ژیانی هەموومان زۆر دڵخۆش بووم.

رەخنە، تەنیا بیروباوەڕی کەسی ئەوانیترە.

بۆ ئەو رۆژانەی کە لە رەخنەی ئەوانیتر زویر دەبیت:

سەرزەنشت

کەناڵی پاناما یەکێك لە ستراتیژیترین پنتەکانی جیهان، چونکە هەردوو ئۆقیانووسی ئەتڵەسی و هێمن بەیەکەوە گرێ دەداتەوە. جارێکی تر کە ئەکەویتە بەر لێزمەی رەخنە، ئەندازیارێکی وەکو (جۆرج واشنتن گوسالز)ت لە بیر بێت کە چۆن کەناڵی پانامای سەرکەوتووانە تەواو کرد.



گوسالز سەرباری بەرگەگرتنی کێشەکانی جوگرافیا و ئاووهەوای ناوچەکە ناچار بوو بەرگەی رەخنە و سەرزەنشتە بەردەوامەکانی هەندێ کەسی خۆتێهەڵقورتێنەر و بچکۆڵە بگرێت. ئەوان بەردەوام بۆڵەی ئەوەیان بوو کە گوسالز ناتوانێت پرۆژەکە تەواو بکات. لەگەڵ ئەوەشدا، گوسالز بەردەوام سەرقاڵی ئەرکەکەی خۆی بوو و هیچ قسەی نەدەکرد.

رۆژێکیان یەکێك لە هاوڕێکانی لێی دەپرسێت: نیازت نییە وەڵامی رەخنەکانت بدەیتەوە؟

گوسالز وتی: (لەکاتی خۆیدا ئەمە دەکەم).

هاوڕێی گوسالز پرسی: (کەی و چۆن؟)

ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت: (بە تەواوکردنی پرۆژەکە).

ئەمەش ئەزموونێکی (وین دایەر)ی نووسەری هاوچەرخ:

بیرمە یەك دوو ساڵ پاش تەواوکردنی دکتۆراکەم، بۆ چاپکردنی یەکەمین کتێبم، راسپاردەیەکم پێ گەیشت تیایدا پێیان وتبووم: (بە دڵنیاییەوە کارێکی سەخت دەبێت)، (چاپکردنەکەی مەحاڵە)، (تۆ نەناسراویت. کێ دەیەوێ بابەتی کەسێکی تازەکاری ٣٠ ساڵان چاپ بکات) و هیتر.

بەڵام من هەرگیز ملم بۆ ئەو لۆژیکە نەدا. لە ئەنجامدا، باوەڕی هەڵە و بیانووی ئەوەم کە کارێکی سەختە قبوڵ نەکرد. سەد کۆپیی وێنەی دەستنووسەکەم بۆ کەسانی جیاواز نارد و لەماوەی یەك هەفتەدا ٩٩ نامەی رەتکردنەوەم پێگەیشت...بەڵام لەهەمان کاتدا پێشنیارێکی دەزگایەکی بچوکی بڵاوکردنەوەم لە نییوجێرسی پێگەیشت. لە بنەڕەتدا، ئەوەی کە

ئەوانیتر بە کێشەیەك لەقەڵەمیان دەدا، بەهیچ شێوەیەك نەبووە مایەی نارەحەتیم. من بەشێوەیەکی حاشاهەڵنەگر دەمزانی کە ئەو شتەی وتوومە دەبێتە جێی سەرنجی کەسێك و هەر ئەم خاڵەش مەسەلەکەی تا رادەیەك سادە دەکردەوە.

((لە رەخنە مەترسە))

منالآن حەقی شەمەنەفەری

وەستاویان نییەئەوان هەمیشە بەرد دەگرنە

شەمەنەفەرێك کە لە رۆیشتندایە.

ئەری بە راست چەنیک کات تەرخان دەکەیت بۆ
ئەو مەسەلەیەی کە هاوسێکەت لەبارەی تۆوە چی
دەڵێت یان چۆن بیر دەکاتەوە؟

(مارکۆس ئەنتۆنینۆس)

بۆ ئەو رۆژانەی کە نیگەرانی حوکم و قسەی خەڵکیت:

شێخ ئەبو سەعید و موریدەکەی

شێخ ئەبو سەعید بە یەکێك لە موریدەکانی بەناوی (خواجە حەسەن موئەدەب) کە هێشتا شتێکی لە خۆپەرستی تیا مابوو، وت سەبەتەیەك هەڵبگرێت، بچێتە بازاڕ، هەناو و دڵ و جگەر بکڕێت و بیخاتە ناو ئەو سەبەتەیە، لە کۆڵی نێت و بگەڕێتەوە خانەقا.

خواجە حەسەن سەبەتەکەی لە کۆڵ نابوو، کاتێك دەیبینی لەبەرچاوی خەڵکەوە جلە گرانبەهاکانی بە خوێن بوون لە شەرما ئەتلایەوە و دەڕۆیشت. کاتێك گەیشتەوە لای شێخ پێی گوت: (بڕۆ بازاڕ و بپرسە ئاخۆ کەسێکیان بینیووە کە سەبەتەیەکی پڕ لە هەناو و دڵ و جگەری بە کۆڵی خۆیدا رادەکێشا. خواجە حەسەن بە فەرمان و قسەی شێخ چووە بازاڕ و لە شوێنەی کە سەبەتەکەی خستبووە کۆڵی لە یەك بە یەکی دوکاندارەکانی پرسی و کەس نەیگوت من کەسێکی وەهام بینیووە. کاتێك گەڕایەوە لای شێخ، شێخ وتی: (ئای حەسەن! ئەوە تۆیت کە خۆت ئەبینی ئەگینا هیچ کەسێك باکی بە بینینی تۆ نییە. ئەوە ئەقڵی فریودەری تۆیە کە خۆت لە چاوی تۆدا دەپارێزێتەوە و جوان دەکات. دەبێ دەستبەرداری بیت.

(هەڵبژاردەی ئەدەبی فارسی دکتۆر عەلی ئەسغەر حەلەبی)

باران مەبە

تا بە پاڕانەوە لە پەنجەرە بدەیت

تا سەیرت بکەن

هـــەور بـــە

تا بە پاڕانەوە سەیرت بکەن

تا ببارێنیت

لەســـەرتە كـــە لـــە تەنگانـــەی ســـەختی و
ناخۆشیداخۆگر بیت.

(ئیمامی عەلی سلاوی خوای لیٚ بیٚت)

چیرۆكێك بۆ ئەو رۆژانەی كە نائارام و بیٚ ئۆقرەیت:

دواكەوتن لە فڕیندا

وین دایەر لە كتێبی (بۆ هەر كێشەیەك رێگەچارەیەكی مەعنەوی هەیـە)دا باسـی گەشـتی ئاسمـانی دەكـات بـۆ یۆنـان بـۆ بەشـداری لـە پێشـبڕكێیەكی راكـردن. فڕۆكەكەی لە نیویـۆرك هەشـت



ســـەعات دواكـــەوت. هـــەموو موســافیرەكان بۆڵـەیان بـوو و نارەزاییان دەردەبڕی، جگـە لـە خانمێكی هەشتا ساڵەی یۆنـانی كە تەواوی ئەو ماوەیە لە شوێنێك دانیشـتبوو و (لـە كۆتاییدا ئارامی...هیچ نیشانەیەكی نارەحەتی نەبوو).

كاتێك فڕۆكەكە بەرز بووەوە ئاسمان، كورسی ئەو ژنە بەرانبەر وین دایەر بوو.

(ئەو بە دەممەوە پێکەنی و باوەڕ بکەن یان نا، بە درێژایی سیانزە سەعاتی دواتر...تەنانەت جارێکیش لە شوێنی خۆی نەجولا. نە نانی خوارد نە شتێکی خواردەوە نە هەڵسا نە تەماشای فیلمی کرد نە سکالای کرد، هەر بەو نیگا ئاسودەیەی روخساری، هەر لەو شوێنەی کە سەرەتا لێی بوو دانیشت).

کاتێ ٢٢ سەعات دواتر سەرەنجام لە یۆنان نیشتنەوە، ئەو ژنە لەکاتی سڵاو و چاك و چۆنی لەگەڵ ئەو کەسانەی کە هاتبوونە پێشوازی، چوست و چالاك و شاد بوو.

دایەر بیست ساڵ دواتر نووسی: (تاوەکو ئەمڕۆ، هەر کاتێك لە هەلومەرجێکی هاوشێوەدا گیرۆدە دەبم، ئەو خانمە یۆنانییە بچوکە رەشپۆشەم دەهێنمەوە بیر خۆم کە چۆن چۆنی بچمە ناو دۆخێکی ئەقڵی ئارامی وەکو هی ئەو و هەر لەو دۆخەدا بمێنمەوە).

ئەو خانمە رەشپۆشە شتێکی دەزانی کە زۆرێك لە ئێمە فەرامۆشمان کردووە و ئەویش ئەوەیە کە ژیان لە زۆر کاتدا پێویستی بە ئۆقرەگرتنە. ئەویتری دەکەوێتە سەر خۆمان ئاخۆ بە خۆشییەوە ئارام بگرین یان بە ناخۆشییەوە.

مرۆڤێک کە دەتوانی ئارام بگرێت، دەتوانێ
هەموو شتێکی تر بکات.
(ئەندرو کارنگی)

تێڕامان لە ناخ

راهیبێك لە ئەشکەوتێکی بەرز لە شاخەکان سەرقاڵی تێڕامان بوو. رۆژێکیان شوانێك مەڕەکانی لە لەوەڕ دەگەڕاندەوە کە راهیبەکەی بینی و بەلایدا بەکێش بوو. لێی پرسی: (تۆ بەتەنیا لێرە چی ئەکەیت؟)



راهیبەکە لە وەڵامدا وتی: (لەسەر ئارامگرتن ئەرکیز و تێڕامان ئەنجام دەدەم).

شوانەکە لەکاتێکدا کە ئامادەی رۆیشتن بوو لە وەڵامدا هاواری کرد: (برۆ بۆ دۆزەخ!) راهیبەکەش لە وەڵامدا هاواری کرد: (بە راستتە؟ خۆت برۆ بۆ دۆزەخ!)

شوانەکە بەدرێژایی رێگای گەڕانەوە، لەبەر خۆیەوە پێدەکەنی.

(هێزی ئارامگرتن، ئێم.جی.رەیان)

وەرە هـــــاورێ خــــەمی سبەینێ نەخــــۆین
و ئــــەم ســــاتەی تەمـــەن بەهــــەند وەربگـــرین
سبەینێ کــــە کـــاتی ئێمەش دێت، ئیتر نــــامێنین
لەگە تەمەن حەوت هەزار ساڵییەکاندا وەکو یەکین

(خیام)

بۆ ئەو رۆژانەی کە روانین لە ئاینده تۆی لە چێژ وەرگرتن لە ئێستا دوور خستووەتەوە:

خلیسکە

لێم پرسی: (راستی ژیانم بە نموونەیەك پیشان بدە)پێکەنی و وتی: (ژیان وەکو خلیسکەیەکە. هەندێك کەس هێشتا لەسەر پەیژەکە چاوەڕێن بێنە خوارەوە.



هەنـــدێکی تـــر لـــە ســــەرەتای رێگاکـــەن و هەنـدێکیش لـە کۆتـایی ئـەم رێگایـە نزیـك دەبنـەوە. هەنـدێکی تـریش ئـەم رێگایـەیان بڕیـووە. بـە درێـژایی ئـەم رێگایـە هـەوراز و نشێوی زۆر هەیە، بەڵام دەبێ فێر بیت لە هـەر کوێیەکی ئەم رێگایە بیت لە هەر لەوێ خۆشـیی خۆت ببینیت.

ژیان کۆمەڵێک ساتە کامەرانی بریتییە لە ژیـن
لە هەر ساتێک لەو ساتانە.
(کوریتا کێنت)

ئەزموونێك لە ریستۆرانتێکدا

پێش ماوەیەك لەگەڵ هاورێییەکمدا چووبوومە ریستۆرانت بۆ نانی نیوەرۆ. لە مەودای قسەکانیدا، هاورێیەکەم وتی پێویستم بە پارەیەکی زۆرە و بە تەواوی ئاگای لەو خواردنە نەمابوو کە لەسەر مێزەکە بوو. تەنانەت بۆ ساتێکیش قسەکانی نەبرییەوە تا لانی کەم چێژ لە بۆنی خۆشی خواردنەکە وەربگرێت یان لانی کەم تامی بکات و یان ستایشی شێوازی لێنانی خواردنەکە بکات. لێم پرسی: (بۆ چی ئەتەوێ؟)

–ئەگەر پارەی پێویستم هەبووایە، دەمتووانی ئەو کارانەی حەزم لێیانە بیانکەم، بەشێوەیەکی راستەقینە بژیم، و سوود لەو شتانە وەربگرم کە ژیان پیشانی منی داون، هاورێکانم ببەمە سەفەری پشوو و چێژ لە ژیان ببینم. دەمتووانی بچمە ریستۆرانتە گەورەکان و...بەشکو کاتی ئەوەشم هەبێ تامی خواردن بکەم؟)

تو ئەو خوایە ژیانتان بە پلان دانان بۆ ئایندەیەك بە هەدەر مەدەن کە رێگەتان پێ نادات لەو ساتە هەنوکەییەی تیایدان سوود وەربگرن.

> **ساتەکانمان بەسەر برد تا بگەینە بەختەوەری بێ ئاگا لەوەی کە بەختەوەری هەر ئەوساتانە بوون کە تێپەرین.**

چیرۆکێک بۆ دۆزینەوەی رازەکانی ژین بە شادی:

کراسی پیاوە دڵخۆشەکە

فەرمانڕەوایەک تووشی نەخۆشی دڵەڕاوکێیەکی سەخت بوو. هەرچەندە هەموو نیعمەتەکانی هەبوو بەڵام هەستی بە شادی نەدەکرد. پزیشکەکانی وڵاتەکەی لەسەر سەرینەکەی کۆبوونەوە و گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە تاکە شتێک کە بتوانێ فەرمانڕەوا چارەسەر بکات ئەوەیە کە کراسی کەسێك لەبەر بکات کە بە راستی دڵخۆش بێت.



راسپێردراوان شار بە شار، گوند بە گوند و ماڵ بە ماڵ بەدوای کەسێکی دڵخۆشدا گەڕان، بەڵام پرسیاریان لە هەر کەسێك دەکرد بە جۆرێك لە جۆرەکان خەمبار بوو و هەستی بە دڵخۆشی نەدەکرد. لە راستیدا هەر کەسێك لە کەسەکان جۆرێك لە نیگەرانی، ڕاڕایی و ترس و شڵەژانی هەبوو.

سەرەنجام، دوای ئەوەی کە نائومێد بوون، شوانێکیان بینی کە بە خۆشی و شادییەوە تەماشای ماڵەکەی خۆی دەکرد و پێدەکەنی و گۆرانی دەوت و بە

روویەکی خۆشەوە رووبەروویان بوویەوە و لێیان پرسی ئایا بە راستی خۆشحاڵە. بە پێکەنینەوە وەڵامی دایەوە. نازانم مەبەستتان چییە، بەڵام من هیچ خەمێکم نییە.

یەکێك لە راسپێردراوان پرسیاری کرد، کەواتە دەتوانی چاکەیەکمان لەگەڵدا بکەیت؟ شوانەکە لە وەڵامدا وتی: (بە دڵنیاییەوە ئەگەر کارێکم لەدەست بێت بۆتان ئەنجام دەدەن. تەنانەت ئەمە یەکێکە لە هۆکارە بنچینەییەکانی دڵخۆشی من کە یارمەتی هاوتاکانم بدەم).

راسپێردراوەکە وتی: (ئێمە زۆر پێویستمان بەوەیە کە کراسەکەتمان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشێکی خەمبار بدەیتە ئێمە). شوانەکە لە وەڵامدا وتی: (بەڵام من جگە لە ئەم جلە بێ بەهایەی کە لەبەرمە هیچ جلێکی ترم لەبەردا نییە).

راسپێردراوەکان وتیان: (دە کەوایە پێمان بڵێ هۆکاری خۆشحاڵی تۆ چییە؟)

شوانەکە لە وەڵامدا وتی: (نە خەفەتی دوێنێ دەخۆم و نە نیگەرانی ئایندەم و هەموو رۆژێکیش بە باشی و بە جوانی بەو شێوەیەی کە خۆم بەدڵمە بەسەر دەبەم نەك بەو جۆرەی کە خەڵکی چاوەڕوانن. رێز لە خەڵکی دەگرم؛ بەڵام نیگەرانی قسەی خەڵك نیم. واتە حوکمی خەڵك گرنگییەکی وەهای بۆ من نییە و هەمیشە هەوڵ دەدەم لەسەر ئەم بنەمایە بژیم و خۆمم لە (دەبێ) و (نابێ)یە سەپێنراو و تەقلیدی و پوچەکان رزگار کردووە.

ئەو هەواڵە ناخۆشەی کە تاکە پیاوی دڵخۆشی ناوچەی فەرمانڕەوا جلی نییە، فەرمانڕەوای خستە ناو بیرکردنەوەیەکی قووڵ و درێژ بە رادەیەك کە سێ شەو و رۆژ رێگەی بە کەس نەدا بێتە سەردانی. سەرەنجام لە رۆژی چوارەمدا فەرمانیدا قوماشە ئاوریشمی و خشڵە گرانبەهاکانی بەسەر هەژاراندا دابەش بکات و بڕیاریدا شێوازی ژیانی شوانەکە بگرێتە بەر. دەڵێن فەرمانڕەواکە لەو رۆژەدا بەدوا چاك بووەوە.قووڵایی نیگەرانیمان، دوورایمان لە خودا پیشان دەدات.

چیرۆکێک بۆ ئەو ساتانەی کە پێت وایە خوا خۆشی ناوێیت:

ژن و قەشە

ژنێك بەهۆی تووشبوون بە ئایدز لە سەرەمەرگدا بوو. قەشە ئاگادار دەکەنەوە تا ببێتە هۆی ئارامبوونەوەی رۆحی. بەڵام ناگەنە هیچ ئەنجامێك. ژنەکە دەڵێت. (من دۆڕاوم. من هەموو ژیانی خۆم و دەوروبەرم تێکداوە. من خەریکە بە ئازار و عەزابەوە دەچمە دۆزەخ. هیوایەکم بۆ ئاینده نەماوە).

قەشەکە چاوی بە وێنەی کچێکی جوان کەوت لەسەر کۆمۆدەکە و لە ژنەکەی پرسی: (ئەو وێنەیە کێیە؟)

ژنەکە بە روویەکی خۆشەوە وەڵامی دایەوە: (ئەوە وێنەی کچەکەمە، جوانترین کەس کە لە دنیادا هەمە).

-(ئەری، ئەگەر کچەکەت بکەوێتە ناو دەردەسەرییەوە یان تووشی هەڵەیەك بێت، یارمەتی ئەدەیت؟ لێی دەبووری، دیسان هەر خۆشت دەوێت؟)

ژنەکە بە ناڵاندنەوە وتی: (هەڵبەت یارمەتی ئەدەم. من ئامادەم هەر شتێك کە لە دەستم بێت بۆی ئەنجام بدەم! بۆچی ئەم پرسیارە دەکەیت؟)

-(چونکە دەمەوێ بزانیت کە خودای تەبارەك و تەعالاش وێنەیەکی تۆی لەسەر کۆمۆدەکەی داناوە).

ئەو هێزەی كە هیدایەتی ئەستێرەكان ئەدات،

هیدایەتی تۆش ئەدات.

(مارك ئالین)

چیرۆكێك بۆ ئەو كاتەی كە خەمی ئەوە دەخۆیت خوا تۆی پشتگوێ خستووە:

دەستی پڕ ڕەمز و ڕاز

چووە لای مامۆستاكەی، لە بارێكدا كە دەگریا، وتی: (خودا منی فەرامۆش كردووە و وەڵامم ناداتەوە. خودا بیری چووەتەوە كە بەندەیەكی وەكو منیش لە گۆشەیەكی ئەم دنیایەدا هەیە). مامۆستاكە بە میهرەبانییەوە پێی وت: .(كوڕەكەم، دەستت بكێشە بە پشت دەستەكەی ترتدا، ئایا پێستت لێ دەبێتەوە؟)



لە وەڵامدا وتی: (هەڵبەت نەخێر، لێ نابێتەوە).

مامۆستا وتی: (دەستت بخەرە سەر دەستەكەی ترت). ئەویش ئەمەی كرد.

مامۆستا پرسی: (هەست بە چی دەكەیت؟)

لە وەڵامدا وتی: (هەست بە پرۆسەیەكی شاراوەی ترپەی دڵم دەكەم).

مامۆستا وتی: (تۆزقـاڵ بـە تۆزقـاڵی ئـەو هاتوچـۆیەی خـوێن کـە لـە پشـت دەستتەوە لەئارادایە، هەستی پێدەکەیت، کـە دەسـتت لابـرد هەسـتی پێناکـەیت. لەناو تۆ چی دەگوزەرێ؟ ئەگەر مایکرۆفۆنێك بنێردرێتە ناو

دەستت، گوێت لە چ ژاوەژاو و دەنگە دەنگێك دەبێت؟ هەر لـەو دەنگەدەنگـەی رێژگە و هـەوراز و نشـێوییەکانی دۆڵـەکانی ئـەم دەسـت و پێیـەت گوێچکەت کـەڕ دەبێت. ئەم هەموو دەنگەدەنگ و جۆش و خرۆشە و هاتوچۆیە چییە؟ بۆئەوەیـە کە دەستت هەر زیندوو بێت. ئایا تۆ فەرمانت کردووە کە دەستت بۆ زیندوومانەوە ئەو هەموو جۆش و خرۆشەی هەبێت؟

نـەخێر، هـەر ئـەو کەسـەی کـە کـە تـۆ لـە نەزانیتـەوە پێـت وابـوو فەرامۆشـی کردوویت، هەر ئەو کەسە ئـەو بوونـە پـیرۆزە، هـەموو ئـەو ئامادەکارییـە وردە بـە رواڵەت نەبینراوەی بۆ ئاسان کردوویت. **چاو بکەرەوە، شەو و رۆژ بەوەوە سەرقاڵ بە. لەم بارەدایە کە چیتر ناڵێیت: خودا منی فەرامۆش کردووە.**

ببیستە، ببینە و بچێژە ئەو ڕۆزییەی کە خۆی بە دڵسۆزییەکی خاکییانـە و بـەو عەشقەی بەرانبەر تۆ هـەیەتی، پێشکەشی کردوویت).

ئەویش بەم روانینە تازەیە، هێمن هێمن دەگریـا و لەگـەڵ قسـەکانی مامۆسـتادا کۆك بوو.

شتی كە پێمان وایە لە ژیاندا پێویستمان پییەتی (ئاسایش)یە.
بەڵام ئەو شتەی كە زۆرترین هێزمان دەداتێ (تەحەدی)یە.

چیرۆكێك بۆ ئەو كاتەی كە تۆفانەكانی ژیان ئێمەی تۆقاندووە:

بزە لەناو تۆفاندا

كێژۆڵەیەك هەموو رۆژێك بەپێ دەچووە قوتابخانە. وێرای ئەوەی كە بارودۆخی هەوای بەیانیی ئەو رۆژە روون نەبوو و ئاسمان هەور بوو، هەموو رۆژێك رێگای خۆی بەرەو قوتابخانە دەبڕی. كاتی دوانیوەڕۆ، هەورەكان لەگەڵ هەورەتریشقەدا هەموو شوێنێكیان داپۆشی. دایكی پێی وابوو لەوانەیە كچەكەی لەكاتی هاتنەوە لە قوتابخانە بترسێت و تەنانەت خۆشی ترسا لەوەی كە هەورە تریشقە و تۆفان زیان بە كچەكەی بگەیەنن.

دەنگی هەورە تریشقە لەئاسمان تۆقێنەر بوو. لەبەر ئەوە، دەستبەجێ سواری ئۆتۆمبێلەكەی بوو و بەرەو قوتابخانەی كێژۆڵەكەی كەوتەڕێ. كاتێك گەیشتە ئەوێ، سەیریكرد كێژۆڵەكەی بەپێ دێتەوە و هەورەتریشقەش هەر بەردەوام بوو، بەڵام لەگەڵ هەر هەورەتریشقەیەكدا دەوەستا و ئەیڕوانی و بزەیەك ئەیگرت.

كاتێك ئۆتۆمبێلەكە لای كێژۆڵەكە وەستا، دایك جامەكەی نزم كردەوە و هاواری كرد: (چی ئەكەیت؟ بۆ وەستاویت؟)

كێژۆڵەكە وتی: (خەریكم هەڵوەستەیەكی جوان بكەم، ئاخر خودا دەیەوێ وێنەم بگرێت)

مەگەر خودا یارمەتیمان بدات تاوەكو ئەمڕۆ، بەو تۆفانانەی كە لەسەر رێگەمانە، بزە لەبیر نەكەین!

تۆ ماڵەکەت بە زبڵ پڕ ناکەیتەوەلەگەڵ
ئەقڵیشتدا هەمان رەفتار بگرە بەر.
(هەزار رێگای سەرکەوتن، رۆبەرت ئالێن)

بۆ ئەو رۆژانەی کە کەسێکی بێباك و پەرپوت لە کەللەی داویت:

سەیارەی خۆڵەکە

رۆژێکیان بە تەکسییەك دەچوومە فڕۆکەخانە. ئێمە بە رێگایەکی راستدا بە سەیارەکەمان دەڕۆیشتین کە لەپڕ ئۆتۆمبێلێك رێك لەبەردەممان لە شوێنی پارککردنەکەیەوە دەرپەڕی. شۆفێری تەکسییەکەش بە توندی ستۆپی گرت. ئۆتۆمبێلەکە کتومت بە دوورایی چەند سانتیمەترێك لە ئۆتۆمبێلەکەی تر وەستا.



شۆفێری ئۆتۆمبێلەکەی تر لەناکاو ئاوڕی دایەوە و دەستیکرد بە هاوارکردن بەسەرماندا. شۆفێری تاکسییەکە هەر بزەیەکی کرد و رەفتارێکی دۆستانەی نواند.

بۆیە لێم پرسی: (بۆچی تەنیا ئەو رەفتارەت نواند؟ ئەو كابرایە خەریك بوو ئۆتۆمبێلەكەت وێران بكات و منیش رەوانەی نەخۆشخانە بكات!)

•لەو كاتەدا بوو كە شۆفێری تاكسیەكەم وانەیەكی پێدام كە ئێستا باسی دەكەم.

یاسای باركردنی خۆڵ

ئەو وتی زۆرێك لە كەسەكان وەكو سەیارەی خۆڵەكە وان. ئەوان پڕاوپڕ لە زبڵی نائومێدی، تورەیی و پوچی لە دەوربەردا دێن و دەچن. كاتێك زبڵ لەناوەوەیاندا كۆ دەبێتەوە، پێویستیان بە شوێنێكە تا هەڵیڕێژن و هەندێ جاریش بەسەر تۆدا هەڵیدەرێژن.

خۆت تێكمدە، تەنیا بزەیەك بكە، دەستیان بۆ بجوڵێنە، زبڵەكەیان وەرنەگریت و بەسەر كەسانی تر لەسەر كار، لەماڵەوە یان لەسەر شەقامەكان بڵاوی بكەیتەوە.

بە كورتی، كەسانی زەنگین ڕێگە نادەن كە سەیارەكانی خۆڵ رۆژەكەیان لێ تێك بدەن.

ئەو كەسانەت خۆش بوێت كە رەفتاریان لەگەڵ تۆدا جوانە و بۆ ئەوانەش كە رەفتاریان جوان نییە نزا بكە...

ژیان، لەسەدا دەی شتێكە تۆ خۆت دروستی دەكەیت و لەسەدا نەوەدی شێوازی ڕووبەڕووبوونەوە و بۆچوونی خۆتە...

جەنگ شێت هەڵیدەگیرسێنێت و ئاقڵ كۆتایی پێدێنێت

هەر دەرچوونێک، چوونەناو شوێنێکی ترە.

(تۆم ستۆپارد)

چیرۆکێک بۆ ئەو کاتەی کە خەمی لەدەستدانی خۆشەویستێک دەخۆیت:

مۆمی کوژاوە



ئـەو پیـاوەی کـە هاوسـەرەکەی لەدەستدابوو، کیژۆڵە سێ ساڵانەکەی زۆر خۆش دەویست. کیژۆڵەکە تووشی نەخۆشییەکی سەخت بوو، باوکەکە لە هـەموو دەرگایـەکی ئـەدا تـاوەکو منداڵەکە چارەسـەر بکرێت، چـەندەی پارەی هەبوو بۆ دەرمان خەرجی کرد، بـەڵام نەخۆشـیەکە گیـانی منداڵەکـەی کێشا و مرد.

باوک دەرگای ماڵەکەی داخست و گۆشەگیر بوو.

قسەی لەگەڵ کەس نەدەکرد و نەدەچووە سەر ئیش. دۆست و ئاشناکانی زۆر هەوڵیاندا بیگەڕێننەوە ناو ژیانی ئاسایی، بەڵام نەیانتووانی.

شەوێكیان باوكەكە خەونێكی سەیری بینی. لە خەویدا بینی لە بەهەشتە و ریزێكی رێكوپێكی فریشتە بچوكەكان لە شەقامێكی ئاڵتونیدا بەرەو كۆشكێكی راوازە ئەڕۆن.

هەر فریشتەیەك لە فریشتەكان مۆمێكی لەناو دەستیدا بوو و مۆمی هەموو فریشتەكان جگە لە یەكێكیان، داگیرسابوو. كاتێك پیاوەكە چووە پێشەوە، سەیریكرد ئەو فریشتەیەی كە مۆمەكەی كوژاوەیە كیژۆڵەكەی خۆیەتی. باوك فریشتە خەمبارەكەی گرتە باوەش و دڵنەوایی كرد، لێی پرسی: (دڵەكەم، بۆچی خەمباریت؟ بۆچی مۆمەكەت كوژاوەیە؟)

كیژۆڵەكە بە باوكی وت: (بابە گیان، هەركاتێك كە مۆمەكەم دادەگیرسێت فرمێسكەكانی تۆ ئەیكوژێننەوە و هەر كاتێك كە دڵتەنگ دەبیت منیش خەمبار دەبم).

باوكەكە لەكاتێكدا كە فرمێسك رژابووە ناو چاوەكانی، لە خەو راپەڕی. فرمێسكەكانی سڕی، وازی لە گۆشەگیری هێنا و گەڕایەوە ناو ژیانی ئاسایی خۆی...

***

چیرۆکی دوو کەشتی

دوو کەشتی لە بەندەرێکەوە دیار بوون. یەکێکیان خەریکی کردنەوەی چارۆکەکان و دەرچوون بوو و ئەویتریان خەریکی لەنگەرگرتن و گەیشتن بە مەنزڵ بوو. ئەو کەسانەی لای ئەو کەشتییە وەستابوون کە خەریکی دەرچوون بوو، خۆشحاڵ و شادمان بوون، بەڵام کەس گرنگی بەو کەشتییە نەدەدا کە وەستابوو.

پیاوێك کە تەماشای ئەو دوو کەشتییەی دەکرد وتی: (سەبارەت بەو کەشتییەی کە چارۆکەکانی دەکاتەوە و خەریکی دەرچوونە دڵخۆش مەبن، چونکە کەس نازانێت چ تۆفانێکی ترسناك لە چاوەڕوانیدایە).

بۆ ئەو کەشتییە دڵخۆش بن کە خەریکی لەنگەرگرتن و گەیشتنە بە مەنزڵ، چونکە ئەم کەشتییە سەرەنجام بەبێ مەترسی، گەشتیارەکانی خۆی بە سەلامەتی گەیاندووەتە مەنزڵ).

هەر ئەم مەسەلەیەش لەبارەی دنیاوە راستە: (کاتێك کۆرپەیەك لەدایك دەبێت، هەمووان دڵخۆش دەبین، کاتێکیش کەسێك دەمرێت هەموومان دەگرین. کەچی دەبێ پێچەوانەی ئەمە بکەین، چونکە کەس نازانێت چ بەلاّ و ناخۆشییەك لە چاوەڕوانیی ئەو کۆرپەیەدایە.

بەڵام کاتێك کەسێك لە ئارامیدا دەمرێت، دەبێ دڵخۆش و شاد بین، چونکە ئەو سەفەری درێژی خۆی بە کۆتا گەیاندووە و لەوە خۆشتر نییە کە مرۆڤ بە ناوی چاك، ناوێکی نەمر، ماڵئاوایی بکات.

ئیمه زۆربەی کات لەژێر پییەکانی ئەو هێزانەدا
دەپلیشێینەوە کە خۆمان دروستمان کردوون.
(ویلیام شەیکسپێیەر)

بۆ ئەو رۆژانەی کە داهێزراوی رەفتارە خۆ رووخێنەرەکان و خوی ناتەندروستیت:

ئالوودەبوون

بۆچی زۆر جار مرۆڤ دەبێتە دوژمنێکی زۆردار لەدژی خۆی و بە تەوری خووە رووخێنەر و نێگەتیڤەکان لە رەگ و ریشەی خۆی دەدات؟



بۆچی ئێمە سەرباری پلانەنانی ئامانجەکان و (ژیانی دڵخواز)، لە (دۆخی هەنوکەیی)دا دەمێنینەوە و هەنگاوێك لە ئاقار هێنانەکایەی گۆڕانی پۆزەتیڤ و دڵخواز لە ژیاندا نانێین؟

بۆچی دوورایی نێوان (زانست) و (کردار)ی ئێمە ئەوەندە زۆرە؟

لە کۆتاییشدا بۆچی ئێمە بەپێچەوانەی پرەنسیپ و بەها باوەڕییەکانی خۆمان، رەفتاری دژە بەها و ئەخلاق لە خۆمان پیشان دەدەین؟

وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە پێویستی بەوەیە کە بپرژێینە سەر ئەو تۆخم و هۆکارانەی کە رەگی رەفتارەکانی مرۆڤ پێکدەهێنن. بەڵام لێرەدا تەنیا

دەمەوێ ئاماژە بەو پرسە بدەم کە، دەربازبوون لە کۆتوبەندە ناتەندروستەکان و خووە نێگەتیڤەکان رۆڵی گرنگی هەیە لە تەندروستی دەروونی و ئەزموونی چالاکانە، جۆش و

خرۆش و باش ژیانی ئێمەدا. یەکێك لە ئەزموونە چارەسەرییەکانی دکتۆر ئەبراهام.ج.تویرسکی بەشێوەیەکی کاریگەر بارودۆخی ناخۆشی ژیانی ئاوێتە بە رەفتار ئاڵودەبووە ناهەموار و رووخێنەرەکان پیشان دەدات:

جارێکیان دیدارم لەگەڵ ژنێکی گەنج ئەنجامدا کە زۆر بە پیسی ئاڵودەی مادەی هۆشبەر ببوو. شوێنی دەمارەکانی لەسەر دەست و قۆڵەکانی دەرچووبوون و لە شوێنی دەرزی لێدانەکان چەند دومەڵێکی لێهاتبوو و حاڵی شڕ بوو.

بۆم دەرکەوت ژنە گەنجەکە ملوانکەیەکی ئاڵتونی لە ملدایە و لەسەر داوای من لە ملی کردەوە و دایە دەستم.

لەکاتێکدا کە قسەمان دەکرد، ئامێرێکی نوك تیژم هەڵگرت و وام پیشاندا کە دەمەوێ پارچەیەك کە بە ملوانکەکەوە بوو بڕوشێنم. ژنەکە لێی پرسیم: (ئەوە چی ئەکەیت؟)

لە وەڵامدا وتم: (شتێکی گرنگ ناکەم، تەنیا دەمەوێ هەندێ هێڵ بەسەر ئەم پارچەیەدا بێنم).

پرسی: (بۆچی دەتەوێ وا بکەیت؟)

لە وەڵامدا وتم: (لەبەرئەوەی حەز دەکەم. کە خەت بە شتێکدا دێنم کەیفەی پێدەکەم. ئێستا ئەمە بۆ تۆ چ فەرقێك دروست دەکات؟)

وتی: (وا مەکە! زۆر جوانە و گرنگییەکی زۆری بۆ من هەیە).

وتم: (خۆت باش گوێت لێ بوو چیت وت؟ ئەگەر شتێك بۆ تۆ جوان و بەهادارە، ئاگات لێی دەبێ تا زیانی بەرنەکەوێت. **ئێستا سەیری قۆڵەکانت بکە. ئەگەر لەبەرچاوی خۆتدا جوان و بەهادار بوویتایە، هیچ کاتێك شتێکی وەها رووینەدەدا).**

خۆ بە خۆشەویستی خودا دانان و لەناخی دڵەوە خۆ بە بەهادار بینین، نەك تەنیا دەبێتەهۆی ئەوەی کە خۆت بە کحول و مادەی هۆشبەر ناڵەبار بکەیت، بەڵکو دەبێتە رێگریش لە هەر رەفتارێك کە بێ بەهات بکات).

(ویستن) دیوەزمەیەكە لە دۆخی
گەشەكردندایە كە قەت ناتووانری جلی
(هەبوون) بكریتە بەری.
(رالف والدۆ ئیمێرسن)

بۆ ئەو رۆژانەی كە چاوچنۆكی و زۆرخوازی، هێمنی ژیانیان لەناو بردوویت:

گرووپی نەوەد و نۆ

پاشایەك كە حوكمڕانی وڵاتێكی گەورەی دەكرد، دیسان لە ژیانی خۆی رازی نەبوو، بەڵام خۆشی هۆكارەكەی نەدەزانی.

رۆژێكیان پاشایەك لە كۆشكی ئیمپراتۆریدا پیاسەی دەكرد. كاتێك كە لە مەتبەخ تێدەپەڕی، گوێی لە دەنگی گۆرانییەك بوو. دوابەدوای دەنگەكە، چێشتلێنەرێكی بینی كە رووناكی خۆشبەختی لە روخساری دەباری.

پاشا زۆر پێی سەیر بوو و لێی پرسی: بۆچی ئەوەندە دڵخۆشیت؟ چێشتلێنەرەكە وەڵامی دایەوە: قوربان من تەنیا چێشتلێنەرێكم. هەوڵدەدەم تا هاوسەر و منداڵەكەم دڵخۆش بكەم. ئێمە خانوویەكی حەسیریمان دروستكردووە و بایی پێویست خۆراك و پۆشاكمان هەیە. لەبەرئەوەیە من رەزامەند و دڵخۆشم.

پاش بیستنی قسەی چێشتلێنەر، پاشا لەگەڵ سەرۆك وەزیران لەمبارەیەوە قسەی كرد. سەرۆك وەزیران بە پاشای وت: قوربان ئەم چێشتلێنەرە هێشتا

ئەندامی گروپی ٩٩ نییە. ئەگەر ئەو پەیوەندی بەم گروپەوە نەکات، نیشانەی ئەوەیە کە پیاوێکی گەشبینە.

پاشا بە سەرسوڕمانەوە پرسی: گروپی ٩٩ چییە؟

سەرۆك وەزیر لە وەڵامدا وتی: ئەگەر دەتەوێ بزانیت گروپی ٩٩ چییە، دەبێ چەند کارێك ئەنجام بدەیت: کیسەیەك بە ٩٩ سکەی ئاڵتونەوە لەبەردەم دەرگای ماڵی چێشتلێنەرەکە دابنێ. بە زوویی تێدەگەیت کە گروپی ٩٩ چییە.

پاشا لەسەر بنەمای قسەکانی سەرۆك وەزیران فەرمانیدا کیسەیەك بە ٩٩ سکەی ئاڵتونەوە لەبەردەم دەرگای ماڵی چێشتلێنەر دابنرێ.

چێشتلێنەر دوای ئەنجامدانی کارەکان گەڕایەوە ماڵەوە و لەبەردەم دەرگا کیسەیەکی بینی. بە سەرسوڕمانەوە کیسەکەی بردە ژوورەوە و کردییەوە. بە بینینی سکە ئاڵتونییەکان سەری سوڕما و پاشان لە خۆشیدا سەری لێ شێوا. چێشتلێنەرەکە وای بۆچوو کە هەڵەیەك روویدابێت. چەند جارێك سکەکانی ژمارد هەر ٩٩ بوو؟ پێی سەیر بوو بۆچی تەنیا ٩٩ سکەیە و ١٠٠ نییە. بیری لەوە کردەوە ئاخۆ سکەکەی تر لە کوێ بێت؟ دەستیکرد بە گەڕان بەدوای سکەی سەدەم. ژوورەکان و تەنانەت حەوشەکەش گەڕا. بەڵام بە ماندوویی و داهێزراوی و نائومێدییەوە کۆتایی بەم کارە هێنا.

چێشتلێنەرەکە زۆر دڵی شکا و بڕیاریدا بۆ سبەی زیاتر هەوڵ بدات بۆ بەدەستهێنانی سکە ئاڵتونییەکەی تر و هەرچی زووتر ژمارەی سکەکان بگەیەنێتە ١٠٠ دانە.

تا درەنگان کاری کرد. هەربۆیە بەیانیی رۆژی دواتر درەنگتر لە خەو هەڵساو و سەرزەنشتی ژن و منداڵەکەی کرد کە بۆچی لە خەو هەڵیان نەستاندووە.

چێشتلێنەرەکە چیتر وەکو رابردوو دڵخۆش نەبوو و گۆرانیشی نەدەوت. ئەو تەنیا تا ئەوپەڕی توانای کاری دەکرد.

پاشا نەیدەزانی بۆچی ئەم یەك سکە ئاڵتونییە ئەو بەلایەی بەسەر چێشتلێنەرەکە هێناوە و هۆکارەکەی لە سەرۆك وەزیران پرسی.

سەرۆك وەزیر لە وەڵامدا وتی: (قوربان، ئێستا ئەو چێشتلێنەرە لە رەسمی بوو بە ئەندامی گروپی ٩٩. ئەندامانی ٩٩ ئەم جۆرە کەسانەن: **ئەمانە زۆریان هەیە بەلام رازی نین. تا ئەوپەڕی توانایان کار دەکەن تاوەکو زیاتر بەدەست بێنن. ئەوان دەیانەوێ هەرچی زووتر ببنە خاوەنی (سەد) سکە.**

ئەمە هۆکاری بنچینەیی نیگەرانی و ئازارەکانیانە. ئەوان هەر لەبەر ئەم هۆکارەش شادی و رەزامەندی لەدەست دەدەن و هەڵبەت هەر ئەم کەسانە بە گروپی ٩٩ ناو دەبرێن.

نییە ئـاگرێک وەکـو شەهوەت

نییە تەلیسمێک وەکو نەفرەت

نییە رووبارێک وەکــو تەمەنـا

عاشقی کولیچە



دەڵــێن پیاوێــك چــووە لای پزیشــکی دەروونی و پزیشك لێی پرسی:

(کێشە چییە؟)

پیاوەکە لە وەڵامدا وتی: (مـن کێشـەم نییە).

پزیشکی پرسی: (ئەی بۆچی هاتوویتە لای من؟)

پیاوەکە لە وەڵامدا وتی: (چونکە خێزانەکەم پێیـان وایـە مـن کـەم و کورییـەکم هەیە).

پزیشکەکە لێی پرسی: (پێت وایە ئەو کەم و کورییە چییە؟)

پیاوەکە وتی: (پێیان وایە شێتم چونکە شەیدای کولیچەم).

پزیشکەکە وتی: (گەمژانەیە! عەیب نییە مرۆڤ عاشقی کولیچە بێت. منیش خۆم حەزم لێیەتی).

چاوەکانی پیاوەکە درەوشانەوە و بـە جـۆش و خرۆشـەوە وتـی: (بـە راسـتتە؟ کەوایــە دەبــێ ســەرێکی ماڵەکــەم بــدەیت. چــەند ســنوقێك کولیچــەم لەســەر

هەورەبانەكە هەیە). لێرەدا نامەعقولی دەردەكەوێت. كولیچە تەنیا وەكو خۆراكێك كە قابیلی خواردنە بەهای هەیە. كاتێك كەسێك زیاتر لەوەی كە دەتوانێ بیخوات كەڵەكەی بكات، ئێمە بە شێتی لەقەڵەم دەدەین).

لەراستیدا بەم پێوەرە، لەنێوان كولیچە و پارەدا جیاوازییەك بوونی نییە. ئەگەر كەسێك هەوڵ بدات پارەی پێویست پەیدا بكات تاوەكو بەشێوەیەكی پەسەند بژیت و كەمێك زیاتر بۆ قۆناغی خانەنشینی و یان پێداویستییە چاوەڕواننەكراوەكان بەلاوەنێت، رەفتارەكەی سروشتییە. بەڵام كاتێك كەسێك ئەوەندەی هەیە كە ئەگەر خۆی و حەوت پشتی هەر بخۆن دیسان شتێك زیاد دەبێ و هێشتا درێژە بە كەڵەكەكردنی سامان دەدات، لە راستیدا رەفتارەكەی جیاوازییەكی نییە لەگەڵ كەڵەكەكردنی سنوقە پڕ كولیچەكاندا.

كاتێك پارە بەهای كرداریی خۆی لەدەست دەدات و بەهای خودی پەیدا دەكات، كەڵەكەكردنی، ئاماژەیە بە مكوڕی لەسەر دەسەلات یان كۆنترۆڵكردنی، دۆخێك كە لەگەڵ ژیانی مەعنەویدا جیاوازە.

ئاشكرایە ئاژەڵەكان ناتوانن كاری بایۆلۆژییان بەرەو ئامانجێكی نموونەیی ئاراستە بكەن، ئاژەڵ پەیڕەوی لە ئارەزووی جەستەیی توندی دەكات، كاتێك برسیەتی دەخوات، كاتێك تینوویەتی ئاو دەخواتەوە، كاتێك ماندووە دەخەوێت و كاتێك لە رووی سێكسییەوە دەوروژێت جوت دەبێت.

ئەگەر مرۆڤەكان لەوە باشتر رەفتار نەكەن و كاری ژینگەییان تەنیا بۆ تێركردنی ئارەزووی تونلی جەستەیی بێت، لە چوونە سەروو ئاستی ئاژەڵان و گەیشتن بە مەعنەویەت، شكستیان هێناوە.

ئەگەر لە هەموو شتێک باشترینت نییە، بڕیار بدە
لەو شتەی کە هەتە باشترین سوود وەربگریت.

پەندەکانی لوقمانی حەکیم

ڕۆژێکیان لوقمان بە کوڕەکەی وت: (ئەمڕۆ سێ پەندت ئەدەمێ بۆئەوەی کامەران ببیت):

یەکەم ئەوەی کە هەوڵ بدەیت لە ژیاندا باشترین خواردن بخۆیت!

دووەم ئەوەی کە لە باشترین پێخەفی جیهاندا بخەویت!

و سێیەم ئەمەی کە لە باشترین کۆشك و ماڵەکانی جیهاندا بژیت!!!

کوڕی لوقمان وتی: (باوکە ئێمە خێزانێکی زۆر هەژارین. چۆن دەتووانم ئەم کارانە ئەنجام بدەم!)

لوقمان لە وەڵامدا وتی:

ئەگەر کەمێك درەنگتر و کەمتر خۆراك بخۆیت، هەر خواردنێك کە دەیخۆیت ئەوا تامی باشترین خۆراکی جیهان دەدات.

ئەگەر باشترین کار بکەیت و کەمێك درەنگتر بخەویت، لە هەر شوێنێك کە خەوتوویت هەست دەکەیت باشترین پێخەفی جیهانە.

ئەگەر لەگەڵ خەڵکیشدا دۆست بیت و لە دڵیاندا شوێنی خۆت بکەیتەوە، ئەو کاتە باشترین ماڵەکانی جیهان ماڵی تۆن.

بۆ ژیانێکی خۆش نیعمەتەکانی خۆت بژمێرە
نەک بێبەشییەکانت.

بۆ ئەو رۆژانەی کە تەرکیز لەسەر نەبوونییەکانت تۆیان لە سامانە گەورەکانی ژیانت بێ ئاگا کردووە.

ناشوکری

کەسێك لای گەورەیەك سکالای هەژاری خۆی دەکرد و دەینالآند. ژیرەکە وتی:(ئەتەوێ دە هەزار درهەمت هەبێت و چاوت نەبێت؟)

وتی: (هەڵبەت نەخێر، دوو چاوی خۆم لەگەڵ هەموو دنیایدا ناگۆڕمەوە).

ژیرەکە پرسی: (دڵت بە دە هەزار درهەم دەگۆڕیتەوە؟)

وتی: (نا)

دیسان لێی پرسی: (ئەی گوێچکە و دەست و پێی خۆت؟)

گەورە وتی: (کەواتە ئێستا خوداوەند، سەدان هەزار درهەمی خستووەتە بەردەم تۆ، دیسان سکالاّ و گلەیی دەکەیت؟)

تۆ ئامادە نابیت کە حاڵی خۆت لەگەڵ حاڵی زۆر خەڵك ئاڵوگۆڕ بکەیت و خۆت خۆشبەختتر لە زۆرێك لە خەڵکی دەوروبەرت دەبینی. کەوابێ ئەوەی بە تۆیان داوە، زۆر لەوە زیاترە کە ئەوانیتر داویانە و تۆ هێشتا شوکری ئەم هەمووەت نەکردووە و نیعمەتی زیاترت دەوێ؟

گرنگترین شتەکان لە ژیاندا، شتەکان نین.

چیرۆکێك بۆ تێگەیشتن لە بەهای مرۆڤە گرنگەکانی ژیان:

بەهادارترین شتەکانی ژیان

پێش چەند ساڵێك ڕووداوێکی نەخوازراوم بەسەردا هات کە بەدرێژایی تەمەنم بیرم ناباتەوە. هێلن بەهۆی ئازاری ریخۆڵە باریکە گوازرابووەوە بۆ نەخۆشخانە. دکتۆر بڕوای وابوو کە دەبێ بەخێرایی نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

لەکاتێکدا کە خەریکی ئامادەکردنی هێلن بوون بۆ نەشتەرگەری، پەرستارێك کە خەریکی تەواوکردنی فۆرمی تایبەتی وردەکارییە کەسییەکانی ئەو بوو، پێی وتم وەکو کەسی نزیکی، لەکاتی پێویستدا پەیوەندیم پێوە دەکات. ئەو کاتە ئێمە لە شوقەیەکی کرێدا دەژیاین و تەلەفۆنمان نەبوو. لای خۆمەوە وتم ئەگەر مەسەلەی مەرگ و ژیان لەئارادا بێت ئەوان پەیوەندیم پێوە دەکەن و پۆلیسێك بۆ ئاگادارکردنەوە دەنێرنە بەر دەرگای ماڵەکەمان.

سەعات سێی نیوەشەو زەنگی ماڵەوەمان لێدرا. ئەو کاتە تازە تێگەیشتبووم کە هێلن لام نییە و کاتێك بۆ دووەم جار گوێم لە زەنگەکە بوو، دەستبەجێ قسەی ئەو پەرستارەم بیر کەوتەوە: (ئەگەر مەسەلەی ژیان و مردن لەئارادا بێت).

لەکاتێکدا کە هەروا بەرەو دەرگای دەرەوە دەچووم، وێڕای ئەوەی کە زۆر هەوڵمدا خۆم بگرم، بەڵام شڵەژانم توند و توندتر دەبوو. کاتێك ویستم دەرگا بکەمەوە، لەبەر خۆمەوە وتم: (مەستێك بە، دەرۆزەکەرێکی بێ دەست و پێ بە، وێڵگەڕ بە، بەڵام پۆلیس مەبە). ئەو ساتە بیرم لەوە کردەوە کە ئەگەر پۆلیسێك

لەم كاتەی شەودا بێتە ماڵم، تەنیا دەشێ یەك هۆكاری هەبێ و ئەویش مردنی هێلنە). دەرگام كردەوە، پۆلیسێك لەبەر دەرگا وەستابوو. وتی: (دەكرێ لەگەڵ جەنابی پۆل مەككگی قسە بكەم؟)

(خۆمم)

(بەڕێزم هەواڵێكی ناخۆشم پێیە بۆتان، دەتووانم بێمە ناوەوە؟)

بەهیچ شێوەیەك نایەتەوە بیرم كە كاردانەوەم چۆن بوو، بەڵام تەنیا ئەوە دەزانم كە كاتێك ئەوم بینی و گوێم لە قسەكانی بوو، زۆری نەمابوو لەهۆش خۆم بچم. تەنیا ساڵێك بەسەر هاوسەرگیریمان تێپەڕیبوو و هێلنم لەدەستدابوو. تووشی شۆك بووم. كاتێك چووینە ناو ماڵ، دانیشتم و وتم: (پەیوەندی هەیە بە هێلنی هاوسەرمەوە، وانییە؟ پۆلیس بە سەرسوڕمانەوە وتی: (بەڕێزم، من هیچ لەبارەی هاوسەرەكەتەوە نازانم، بەڵام ئایا تۆ پیجۆیەكی ۱۰٤ت هەیە؟)

(جەنابی مەككگی، ئۆتۆمبێلەكەی تۆیان دزیووە و لە دوورایی چەند كیلۆمەترێك لەودیو جێیان هێشتووە. دزەكان جامی پێشەوەی ئۆتۆمبێلەكەتیان شكاندووە و ناو ئۆتۆمبێلەكەشیان كەمێك داوە بەسەریەكدا).

بە دڵخۆشی و خەندەوە وتم: (بە راستتە).

(ئەتزانیت ئۆتۆمبێلەكەیان دزیوویت، كاردانەوەكەت كەمێك نائاساییە!)

لەو ساتەدا بە راستی حەزم دەكرد سەما بكەم. دەمویست پەیامهێنی ئەو هەواڵە خۆشە بگرمە باوەش. هێلن زیندوو بوو، تەنیا ئۆتۆمبێلەكەیان دزیبووم. ئەو رووداوە بووەهۆی ئەوەی كە لە سەراپای بوونمەوە بەهای ئەو شتانەی لە ژیانمدا هەیە دەرك بكەم. دەكرێ دووبارە سامان و داراییەكان بكڕیتەوە و بیانگۆڕیت، بەڵام مرۆڤەكان نا.

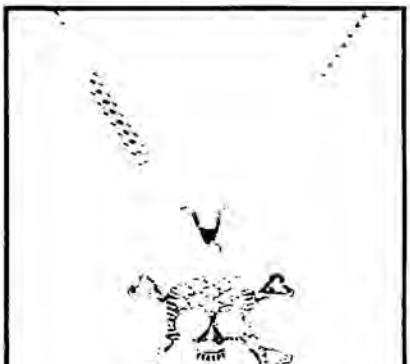
(پۆل مەككگی)

خودایە! حیکمەتی ئەو هەنگاوانەم ئاشکرا بکە کـە بـۆم هەڵـدێنیت تـاوەکو ئـەو دەرگایانـەی بـەرەو رووم دەکەیتـەوە ئەزانانـە دانەخـەم و ئـەو دەرگایانـەی کـە لەسەرم دادەخەیت بە پێداگرییەوە ئەکەمەوە.

چیرۆکێك بۆ ئەو رۆژانەی کە نارەحەتی لەدەستدان یان ونکردنی دارایەکانتی:

ملوانکەی جوان

(جێنی) کیژۆڵەیەکی پێنج ساڵەی چاوجوان بـوو. رۆژێکیـان جـێنی و دایکـی لـە سـوپەرمارکێت سـەرقاڵی تـاووتوێکردنی کاڵاکان بوون، جێنی ملوانکەیەکی مرواریی دەستکردی بینی کە نرخەکەی دوو دۆلار و پـەنجا سـەنت بـوو. زۆر دڵـی پێـوە بـوو. بەڵام کاتێك پرسیاری لە دایکی کـرد ئـاخۆ ملوانکەکەی بۆ دەکرێت یان نا، دایکـی لـە وەڵامدا وتی:(باشـە، ملوانکەیـەکی جوانـە، بەڵام نرخەکەی بەرزە.



لەگـەڵ ئەوەشـدا پێـت دەڵـێم چـی بکـەیت. مـن ملوانکەکـەت بـۆ دەکـرم، لـە بەرانبەردا، کاتێك دەگەمە ماڵەوە، لیستی ئەو کارانە دەنووسم کە تـۆ دەتوانیـت ئەنجامیان بدەیت).

جێنی قبوڵی کرد و دایکی ملوانکەکەی کڕی. زۆری پێ نەچوو کە جێنی هەموو پارەی ملوانکەکەی دایەوە. زۆر حەزی لێی بوو.

لە هەموو شوێنێك دەیکردە ملی. لە باخچەی ساوایان، لەکاتی خەوتن، تەنانەت ئەو کاتەش کە لەگەڵ دایکیدا بۆ ئەنجامدانی کارێك لە ماڵ دەچووە دەرەوە. تەنیا لەکاتی خۆشتندا دایدەکەند. چونکە دایکی وتبووی لەو بارەدا ڕەنگی ملوانکەکە دەگۆڕێت و گەردنیشی ڕەنگ دەگرێت. جێنی باوکێکی زۆر میهرەبان و دڵگیری هەبوو. شەوانە کورسییەکەی جێدەهێشت تاوەکو چیرۆکی دڵخوازی جێنی بخوێنێتەوە. شەوێکیان کاتێك چیرۆکەکە تەواو بوو پرسیاری لە جێنی کرد: (جێنی بابەت خۆش دەوێت؟) کیژۆڵەکە وتی: (هەڵبەت، خۆت ئەزانی چەنێك خۆشم ئەوێیت).

باوك وتی: (کەوایە ملوانکەکەتم بدەیە).

جێنی وتی: (نا، ملوانکەکەت نادەمێ، لەبری ئەمە، ئەو بوکەڵەیەت ئەدەمێ کە زۆر خۆشم دەوێت، خۆ بیرتە، ئەوەیان کە پار ساڵ لە ساڵڕۆژی لەدایکبوونمدا بە دیاری پێت دام. سەماوەر و کەرەستەکانیشی بۆ تۆ).

باوك بە ماچێکەوە لەباوەشی گرت: (نا ئازیزی دڵم، گرنگ نییە. شەو شاد بچکۆلە).

هەفتەی دواتر، پاش تەواوبوونی چیرۆکەکە باوك دووبارە لێی پرسی: (جێنی بابەت خۆش دەوێت؟)

جێنی وتی: (هەڵبەت، خۆت ئەزانیت کە چەنێك خۆشم ئەوێیت).

(کەواتە ملوانکەکەتم ئەدەیتێ).

(نا، باوکە، ملوانکەکە نا. بەڵام ئەسپە یارییەکەت ئەدەمێ. ئەزانیت کامە؟ هەر ئەوەیان کە زۆر حەزم لێیەتی. مووەکانی زۆر نەرمە. ئەتووانیت بیچنیت یان هەرچییەك بتەوێ بیکەیت).

جارێکی تر باوك بە ماچێکی گۆنای جێنی، لەباوەشی گرت: (نا، گرنگ نییە ئازیزەکەم، بخەوە. بە ئومێدی خوا خەوی خۆش دەبینیت).

چەند رۆژێك دواتر، کاتێك باوك چووە ژووری جێنی تاوەکو چیرۆکی بۆ بخوێنێتەوە، جێنی لەسەر سەرینەکەی دانیشتبوو و لێوەکانی دەلەرزین.

(بگرە باوکە، جێنی ئەمەی وت و دەستەکانی درێژ کرد. کاتێك چنگی کردەوە، ئەو ملوانکەیەی کە زۆر حەزی لێ بوو دایە باوکی. باوکەکە بە دەستێکی ملوانکەکەی وەرگرت و بە دەستەکەی تر پاکەتێکی مەخمەلی شینی لە گیرفانی هێنایە دەرەوە. ملوانکەیەکی مرواری ئەسڵی لەناو پاکەتەکەدا بوو، ملوانکەیەك کە بەدرێژایی ئەو ماوەیە بە باوکەکە بوو، بەڵام چاوەڕێ بوو جێنی واز لە ملوانکە بهێنێت تا بتوانێت ملوانکە ئەسڵییەکەی پێ بدات.

خوداش هەر بەو شێوەیە رەفتار دەکات، **چاوەڕێ دەبێ تا دەست لە شتە بێ بەها و نزمەکان بکێشینەوە تاوەکو بتوانێت گەنجینەی گرانبەهامان پێشکەش بکات.**

ئەرێ بەراستی خودا چاکەکار نییە؟

ئەم بەسەرهاتە بووەهۆی ئەوەی کە لەبارەی شتگەلێك تێڕابمێنم کە توند پێیانەوە نوسابووم و نەمدەزانی خوداوەند لەبەرانبەر چیم ئەداتێ.

من باوەڕی پایەدارم هەیە بەوەی كە تەنیا دەبی لە (ترس) بترسیت.

(رۆزڤێلت)

چیرۆكێك بۆ ئەو رۆژانەی كە لەبەردەم ترس و نیگەرانیدایت:

تـــرس

كچی بانگخوازێكی دینی لەگەڵ باوكیدا لە دەشتەكانی ئەفریقادا دەژیا. ئەو



لەناو پۆلە شێرێكدا گەورە ببوو و بۆی دەركەوتبوو كە شێرەكان بەپێچەوانەی ئاژەڵەكانی تر، لەگەڵ ئەندامانی پیری پۆلەكەیان بەشێوەیەكی جیاواز رەفتار دەكەن. لەكاتێكدا كە ئاژەڵەكانی تر پیرەكان كە ناتووانن بیانـژێنن وازیان لێدێنن تا بمرن.

شێرەكان بەمشێوەیە رەفتاریان نەكردووە و پیرەكان بۆ راوكردن بەكاردێنن. پۆلی شێرەكان بزنەكێوییەك لە دۆڵێكی بەرتەسكدا دەخەنە داوەوە، شێرە لاوەكان لەلایەك و شێرە پیر و بێ چرنوك و ددانەكان لەلایەكی تری دۆڵەكە كۆ دەبنەوە. شێرە پیرەكان بەوپەڕی توانایانەوە بە دەنگی بەرز دەنەڕێنن. ئاژەڵەكان ناو دۆڵەكە بە بیستنی دەنگی نەڕە بە ئاراستەی پێچەوانەدا دەڕۆن و راستەوخۆ دەكەونە داوی شێرە لاوە چاوەڕوانەكان.

ئەو وانەیەی کە بزنە کێوییەکان دەبووایە فێری بن روونە. ئەگەر بە ئاراستەی نەڕەکەدا رایان بکردایە پارێزراو بوون، بەڵام ئەوان زۆر لە دەنگەکە ترسابوون و لەراستیدا بە راکردن لە دەنگی مەترسی کەوتبوونە ناو خودی داوی مەترسییەوە.

ئەم چیرۆکە پیشاندەری کێشەیەکی جدیی زۆر کەسە، ئەوان لە دەنگی نەڕە رادەکەن. کەسانی شڵەژاو لە گەشتی ئاسمانی دەترسن و هەوڵ دەدەن سوچێکی ئارام بدۆزنەوە و خۆیانی تیادا حەشار بدەن. ئەگەر لە سواری فڕۆکە بترسن سواری فڕۆکە نابن، ئەگەر لە قەرەباڵغی بترسن خۆیان لە ماڵدا گۆشەگیر دەکەن. ترسی ئەوان هیچ کاتێك کەم نابێتەوە، بەڵکو هەمیشە زیاد دەبێت. چەندەی زیاتر رابکەن، زیاتر دەترسن.

کحولییەکان و ئالودەبووەکان لە قبولکردنی ئالودەیی خۆیان دەپرینگێنەوە. ئەوان لەگەڵ راستیدا دەجەنگن و هیوادارن بتوانن رابکەن لێی و بەهەمان شێوە کەسانی رارای نموونەخواز لە قبولکردنی ئەو راستییە ساردن کە ئەوان گیانەوەری خودا ئاسا نین، بەڵکو وەکو ئەوانیتر مرۆڤن و قابیلی هەڵەن.

لە کێشەکانتان را مەکەن، ئەگەر رووبەڕوویان ببنەوە دەتوانن زۆربەیان چارەسەر بکەن.

پێت وا نەبێت لەبەرنەوەی خێرایت حەتمەن براوەیت،
بیرت بێت کە خێرابوونی کەروێشک لە پێشبرکێدا
نەبووەهۆی بردنەوەی لە کیسەڵ.

بۆ ئەو رۆژانەی کە بیرت چووەتەوە: با هەر لەژێر پەردەدا بێت یارییە شاراوەکان:

ســكالاْ

رۆژێکیان لای خودا سکالاّم کرد لەسەر ئەوەی کە بۆچی بەرەوپێش ناچم؟! ئیتر هیوام نییە، دەمەوێ خۆم بکوژم!

لەپڕ خودا وەلاّمی دامەوە و وتی: (تۆ درەختی بامبۆ و سەرخەست بینیووە؟)

وتم: (بەڵێ...بینیومە).

خودا وتی: (کاتێك درەختی بامبۆ و سەرخەسم خولقاند، بەباشی چاودێریم کردن....سەرخەس زۆر بەزوویی سەری لە خاك دەرهێنا و هەموو زەوی گرتەوە، بەلاّم بامبۆ گەشەی نەکرد، من لێی بێ هیوا نەبووم!

لە ساڵی دووەمدا، سەرخەسەکان باشتر گەشەیان کرد بەلاّم بامبۆ هیچی دیار نەبوو.

لە ساڵەکانی سێیەم و چوارەمیشدا بامبۆیەکان گەشەیان نەکرد.

لە ساڵی پێنجەمدا چەکەرەیەکی بچوکی بامبۆکە دەرکەوت...و لە ماوەی شەش مانگدا لە سەرخەسەکە بەرزتر بووەوە!

بەڵێ لەم ماوەیدا بامبۆیەکە خەریکی بەهێزکردنی رەگەکانی بوو!

ئایا دەزانیت بەدرێژایی ئەو ساڵانەی کە تۆ گیرۆدەی ململانێ و سەختییەکان بوویت...لەراستیدا رەگەکانت تۆکمە و بەهێز دەکردن؟

کاتی تۆش دێت و تۆش بەرەوپێش دەچیت، نائومێد مەبە!

خودایە! من لەبەرانبەر ئەو شتانەی کە پێت داوم هۆشیار و رازی بکە! تاوەکو بچوکیی ئەو شتانەی کە نیمن ئارامیم لێ تێک نەدەن

نامەیەك لەلایەن خوداوە

بۆ: تۆ

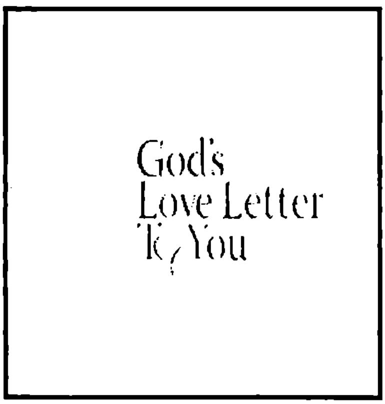
مێژوو: ئەمڕۆ

لە: سەرۆکەوە

بابەت: خۆت

سۆز: ژیان

خودام. ئەمڕۆ هەموو کێشەکانت چارەسەر دەکەم. تەنیا ئەوە بزانە کە پێویستم بە یارمەتی تۆ نییە. ئەگەر لە ژیاندا کێشەیەکت بەسەر هات کە نەتتوانی چارەسەری بکەیت، هەوڵ مەدە کێشەکە بسڕیتەوە. بە ئاسودەیی بیخەرە ناو سنوقی خ.ی.ب (خودایە یارمەتیم بدە). کێشەکەت نامێنێت، بەڵام بە گوێرەی کاتی من نەك کاتی تۆ.



کاتێك بابەتەکە خرایە ناو سنوقەکەوە، بە نیگەرانییەوە لە ئەقڵی خۆتدا مەیهێڵەرەوە، لەبری ئەمە، هۆشت بخەرە سەر شتە بێ هاوتاکانی ژیانت.

ئەگەر لە ترافیکدا گرفتار بوویت، نارەحەت مەبە. زۆرێك لە خەڵکی لەم دنیایەدا شۆفێری بەلایانەوە ئاواتێکی بەدینەهاتووە.

ئەگەر لە شوێنی كاركردنت رۆژێكی ناخۆش بەسەر دەبەیت، بیر لە كەسانێك بكەرەوە كە ساڵانێكی زۆر بێكار ماونەتەوە. ئەگەر نیگەرانی پەیوەندییەكی لەدەستچوویت، بیر لە كەسێك بكەرەوە كە نازانێت عاشقبوون و مەعشوقبوون چییە.

ئەگەر نارەحەتی تێپەڕینی كۆتایی هەفتەیت، بیر لە ژنێك بكەرەوە كە لە شوێنە تەنگ و تاریكەكان ناچارە هەموو هەفتەیەك رۆژی دوانزە سەعات كار بكات تا خۆراك بداتە منداڵەكانی.

ئەگەر ئۆتۆمبێلەكەت تێكچووە و چەندەها كیلۆمەتر دووری خستوویتەوە، بیر لە مرۆڤێكی ئیفلیج بكەرەوە كە حەسرەتی دەرفەتێك بۆ رۆیشتن بەپێ هەڵدەكێشێت.

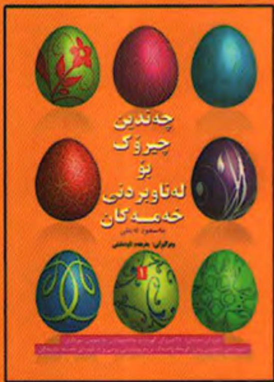
ئەگەر بە بینینی موی سپی لە ئاوێنەدا نارەحەت بوویت، بیر لە نەخۆشێكی شێرپەنجە بكەرەوە كە چارەسەری كیمیاییان بۆ كردووە و ئاوات بۆ قژ هەڵدەخوازێت.

ئەگەر بەدرێژایی شەو بەهۆی لەدەستدانی
خۆرەوە بگریت، ئەستێرەكانیش
لەدەست دەدەیت.

ئەگەر هەست بكەیت لە ژیاندا دەستەوستان و نەگبەتیت، هۆكار و ئامانجی ژیان لە خۆت بپرسە.

شوكر بە، چونكە كەسانێك هەن كە تەمەنی كورتیان دەرفەتێكی وەهای پێ نەداون.

ئەگەر خۆت بە بەرپرسی ناخۆشییەكانی ئەوانیتر دەزانیت، ئەگەر هەست بە غافڵبوون، لاوازی یان مەترسی دەكەیت، بیرت بێت كە مومكین بوو ژیان لەوەش خراپتر بێت و دوور نەبوو تۆ یەكێك بیت لەو كەسانە.



مەسعود لەعلی

ژنێک بەهۆی تووشبوون بە ئایدز لە سەرەمەرگدا بوو. قەشە ئاگادار دەکەنەوە تا بێتە هۆی ئارامبوونەوەی رۆحی. بەلاَم ناگەنە هیچ ئەنجامێک. ژنەکە دەڵێت. (من دۆڕاوم. من هەموو ژیانی خۆم و دەوروبەرم تێکداوە. من خەریکە بە ئازار و عەزابەوە دەچمە دۆزەخ. هیوایەکم بۆ ئایندە نەماوە).
قەشەکە چاوی بە وێنەی کچێکی جوان کەوت لەسەر کۆمۆدەکە و لە ژنەکەی پرسی: (ئەو وێنەیە کێیە؟)
ژنەکە بە روویەکی خۆشەوە وەلاَمی دایـەوە: (ئەوە وێنەی کچەکەمە، جوانترین کەس کە لە دنیادا هەمە).
-(ئەرێ، ئەگەر کچەکەت بکەوێتە ناو دەردەسەرییەوە یان تووشی هەڵەیەک بێت، یارمەتی ئەدەیت؟ لێی دەبووری، دیسان هەر خۆشت دەوێت؟)
ژنەکە بە نالاَندنەوە وتی: (هەڵبەت یارمەتی ئەدەم. من ئامادەم هەر شتێک کە لە دەستم بێت بۆی ئەنجام بدەم! بۆچی ئەم پرسیارە دەکەیت؟)
-(چونکە دەمەوێ بزانیت کە خودای تەبارەک و تەعالاش وێنەیەکی تۆی لەسەر کۆمۆدەکەی داناوە).

لەبلاَوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی رێنما

نرخ (٢٥٠٠) دینار